TU EŞTI PLACEBO

Aprecieri critice
pentru *TU EȘTI*

PLACEBO

„Tu ești placebo este
manualul de utilizare

care îţi arată cum să
creezi miracole

pentru corpul,
sănătatea şi viaţa ta.

Este pur şi simplu
magnific. Aceasta s-

ar putea să fie
singura reţetă de

care vei avea
vreodată nevoie."

- **Christiane Northrup, doctor**

în medicină,
autoarea cărţilor

Women's Bodies
[Corpul femeilor),

Women's Wis- dom [înţelepciunea

femeilor) şi *The Wisdom*

ofMenopause
[înţelepciunea

menopauzei),

bestselleruri *New York Times*

„Mintea ta este
incredibil de

importantă pentru
succesul sau eşecul

tuturor lucrurilor pe
care le faci, de la

relaţii, şcoală, carieră
şi finanţe, până la

starea generală de
fericire. *Tu ești*

placebo este o
explorare

impresionantă a celei
mai importante

resurse a ta şi îţi
oferă instrumente

puternice pentru a-ţi
optimiza mintea şi a-

ţi spori succesul, în
general. Sunt

încântat de felul în care Joe Dis- penza

comunică idei
complexe într-un

mod pe care fiecare
dintre noi îl poate

înţelege şi de pe

urma căruia poate
beneficia."

- **Daniel G. Amen, doctor în**

medicină,
fondatorul Clinicilor

Amen şi autorul
cărţilor *Change Your*

Brain (Schimbă-ţi creierul), Change

Your Life (Schimbă-ţi viaţa) şi *Magnificent*

at Any Age (Minunat
la orice vârstă),

bestselleruri *New York Times*

„Din experienţa mea
cu pacienţi suferind

de boli cauzatoare de
moarte, am aflat

adevărul, aşa cum
este împărtăşit el în

Tu ești placebo.
Corpul resimte ceea

ce crede mintea. Am
învăţat cum să-i

însănătoşesc pe
oameni, inducându-i

în eroare spre binele
lor. Doctorii pot

vindeca sau ucide cu
«vorbe, vorbe,

vorbe» când acestea
devin «săbii, săbii,

săbii*». Cu toţii avem
în noi potenţialul de

autovindecare. Cheia

este să știi cum să îți

* Apărută sub acest titlu

atingi potențialul.

---

la Editura Adevăr Divin,

Citește și învață."

Bucureşti, 2009. (n.red.)

- **Bernie Siegel, doctor în**

medicină, autor al
cărţilor *A*

BookofMiracles
(Cartea miracolelor)

şi *TheArtofHealing*
(Arta vindecării)

„Dr. Joe Dispenza
îmbină studiile

ştiinţifice pentru a
obţine o abordare cu

adevărat
revoluţionară în ceea

ce priveşte folosirea
minţii noastre în

scopul vindecării

corpului nostru. Am
fost cucerită. Bravo!"

- **Mona Lisa Schulz, doctor în**

medicină şi în ştiinţe,

autoarea cărţilor *The Intuitive Advisor*

(Consilierul intuitiv]

şi *AU Is Well (Totul este bine]*

„Efectul placebo -
reacţia noastră la

credinţa că am primit
un catalizator pentru

vindecare - a fost
multă vreme studiat

în medicină ca un
fenomen straniu. în

cartea sa
revoluţionară *Tu eşti*

placebo, dr. Joe
Dispenza ne

catapultează dincolo
de considerarea

acestui efect drept o
anomalie. Prin

intermediul a 12
capitole concise, care

sună ca un thriller
ştiinţific din viaţa

reală, Dispenza ne
oferă argumente

solide pentru a
accepta fenomenul

care schimbă regulile
jocului în viaţa

noastră: noi suntem
de fapt efectul pla-

cebo, dovedindu-ne
faţă de noi înşine

cele mai mari
posibilităţi pentru

vindecare, miracole
şi longevitate! Ador

această carte și
aștept cu nerăbdare

o lume în care
secretul efectului

placebo va
reprezenta

fundamentul vieţii de
zi cu zi."

- **Gregg Braden,** autor al

cărţilor *Deep Truth*
(Adevărul profund) şi

The Divine Matrix
(Matricea divină],

bestseller- uri *New York Times*

„Dr. Joe Dispenza
este un maestru

pedagog care are
abilitatea de a

explica ştiinţa la un

nivel foarte simplu,
pe înţelesul tuturor."

- **don Miguel Ruiz,**

doctor în medicină, autor al

cărţii *The Four*

Agreements (Cele patru acorduri]

„Tu ești placebo este
un *must-read* pentru

oricine doreşte să
experimenteze

sănătatea optimă a
minţii, corpului şi

spiritului. Dr. Joe Dis-
penza spulberă mitul

conform căruia nu
deţinem controlul

asupra sănătăţii
noastre şi ne redă

puterea şi dreptul de
a ne aştepta la o

sănătate şi o stare de
bine minunate de-a

lungul vieţii noastre,
arătându-ne modul în

care să le creăm. Să
citeşti această carte

înseamnă să subscrii
la absolut cea mai

bună asigurare de

sănătate disponibilă
în lume."

- **Sonia Choquette,**

consultant intuitiv în
cele şase simţuri,

autoarea
bestsellerului *The*

Answer is Simple

(Răspunsul este simplu"]

YOU ARE THE PLACEBO

Copyright © 2014 by Joe Dispenza. *The cover design is by Joe Dispenza.*

Originally published in 2014 by Hay House Inc. USA

© 2015 Editura ACT şi
Politon pentru prezenta

versiune românească
Editura ACT şi Politon

Str. înclinată, nr. 129,
Sector 5, București,
România, C.P. 050202. tel:

0723 150 590, e-mail: office(5)actsipoliton.ro

www.ACTsiPoliton.ro I
www.blog.ACTsiPoliton.ro

Traducător: **Teodora Nicolau** Redactor: **Lavinia Vasile**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu** Corector: **Caria Francesca Schoppel**

Coperta: **Marian**
Iordache Editor: **Lavinia**

Vasile Copyright
Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a
Bibliotecii Naţionale a

României DISPENZA,
JOE

Tu eşti placebo : Cum să-ţi transformi mintea

în materie, făcând-o să conteze

/ Joe Dispenza; trad.:
Nicolau Teodora. -

București: Act și Politon,
2015

ISBN 978-606-8637-72-3 I.
Nicolau, Teodora (trad.)
159.9:615.039

AVERTISMENT:
Distribuirea, copierea sau
piratarea în orice fel a

acestei cărţi nu este
pedepsită numai prin lege,
dar contravine şi tuturor

normelor şi principiilor
etice şi sănătoase pe care
un astfel de titlu le

promovează. Ce fel de
efect va avea energia pe
care vreţi să o transmiteţi

mai departe, dacă aceasta
vine prin furt, ilegalitate şi
lipsă de respect faţă de

autor şi faţă de toţi cei
care au contribuit la
crearea acestei cărţi,

astfel ca ea să ajungă la
dumneavoastră?
împărtăşiţi cu ceilalţi

informaţiile importante,
valorile şi lecţiile pe care
le-aţi aflat din acest

material, într-un mod
corect şi responsabil.

MULȚUMIRI: Materialul
din insertul color a fost
făcut posibil cu ajutorul dr.

Jeffrey Fannin. Mulţumiri speciale dr. Fannin pentru furnizarea scanărilor

cerebrale şi pentru
contribuţia adusă la
interpretarea acestora.

DISCLAIMER: Informațiile furnizate în această carte nu trebuie considerate un

substitut pentru sfaturile
medicale profesioniste;
consultaţi întotdeauna

medicul. Orice utilizare a
informaţiilor din această
carte este la latitudinea

cititorului, care își asumă
toate riscurile ce decurg
de aici. Nici autorul, nici

editorul nu pot fi trași la
răspundere pentru nicio
pierdere, reclamație sau

daună ce derivă din
utilizarea, sau utilizarea
greşită a sugestiilor

făcute, pentru
incapacitatea de a urma
sfaturile medicale sau

pentru orice materiale sau
site-uri web auxiliare.

Dr. Joe
Dispenza

TU EŞTI

PLACEBO

CUM SĂ ÎŢI

TRANSFORMI

MINTEA ÎN MATERIE,

FĂCÂND-O SĂ

CONTEZE

Traducere din limba
engleză: Teodora

Nicolau

^JaCT şi

Politon

6Mamei mele,
Francesca

Cuprins

Partea I

INFORMAREA

corpul

Capitolul 9; Trei poveşti despre transformare personală

Capitolul 10: De la informare la transformare:

Partea a II-a

TRANSFORMAREA

Capitolul 11:

Pregătirea pentru

meditaţie 381

Capitolul 12:

Meditaţia pentru

schimbarea

credinţelor

şi percepţiilor 399

POSTFAȚA: Cum să

devii supranatural

413 ***ANEXA:***

Scenariul Meditaţiei

pentru schimbarea

435 449

Note finale Mulțumiri

credinţelor şi a

percepţiilor 419

CUVÂNT-
ÎNAINTE

Ca
majoritatea fanilor

săi, aştept cu
nerăbdare şi plăcere

ideile provocatoare
ale lui Joe Dispenza.

Combinând dovezi
ştiinţifice solide cu

observaţii
stimulatoare, Joe

lărgeşte orizonturile
posibilului, extinzând

graniţele lucrurilor
ştiute. El ia ştiinţa

mai în serios decât
cei mai mulţi oameni

de ştiinţă, iar în
această carte

fascinantă
extrapolează cele

mai recente
descoperiri în

epigeneti- că,
plasticitate

neuronală şi
psihoneuroimunologi

e, ajungând la
concluzia logică.

Această
concluzie este una

fascinantă: tu, ca
orice altă fiinţă

umană, îţi modelezi
creierul şi corpul în

funcţie de gândurile
pe care le gândeşti,

de emoţiile pe care
le simţi, de intenţiile

pe care le ai şi de
stările

transcendentale pe
care le

experimentezi.
Cartea *Tu eşti*

placebo te invită să
valorifici această

cunoaştere pentru a
crea un nou corp şi o

nouă viaţă pentru
tine.

Aceasta nu
este o afirmaţie

metafizică. Joe
explică fiecare verigă

din lanţul cauzalităţii,
care începe cu un

gând şi se termină cu
un fapt biologic, cum

ar fi o creştere a
numărului de celule

stem sau a
moleculelor proteice

care conferă

imunitate şi circulă în
fluxul sangvin.

Cartea

începe

prin a

relata un

accident

suferit

de Joe,

în urma

căruia

şase

dintre

vertebre

le

coloanei

sale

vertebra

le au

fost dis-

truse.

Dintr-

odată, *in*

extremis, el a

fost

confrunt

at cu

necesita

tea de a

pune în

practică

ceea ce

credea

la nivel

teoretic:

corpul

nostru

posedă

o

inteligen

ţă

înnăscut

ă, care

include

puteri

de

vinde-

care

miraculo

ase.

Disciplin

a pe

care a

adus-o

procesul

ui prin

care a

vizualiza

t cum i

se

vindeca

singură

coloana

vertebra

lă este o

poveste

a

inspiraţi

ei şi a

hotărârii

.Cu toţii
suntem inspiraţi de

asemenea poveşti de
remisie spontană şi

de vindecare
„miraculoasă", şi

totuşi, ceea ce Joe ne
demonstrează în

această carte este că
suntem cu toţii

capabili să
experimentăm astfel

de miracole
tămăduitoare.

Reînnoirea este
încorporată în însăşi

structura corpului
nostru, iar

degenerarea şi bolile

constituie excepţia,
nu regula.

Odată ce am
înţeles modul în care

se reînnoieşte corpul
nostru, putem începe

să valorificăm cu
bună ştiinţă aceste

procese fiziologice,
dirijând hormonii pe

care îi sintetizează
celulele noastre,

proteinele pe care le formează,

neurotransmiţătorii
pe care îi produc şi

căile neuronale prin
intermediul cărora

trimit semnale, în loc
să posede o

anatomie statică,
corpul nostru

freamătă într-o
continuă schimbare,

clipă de clipă.
Creierul nostru este

în priză, generând în
fiecare secundă

crearea şi
distrugerea

conexiunilor
neuronale. Joe ne

învaţă că putem
conduce deliberat

acest proces,
preluând poziţia

puternică a
conducătorului

vehiculului, în locul

rolului pasiv al
pasagerului.

Descoperirea
potrivit căreia

numărul de
conexiuni dintr-un

circuit neuronal se
poate dubla prin

stimularea repetată a
revoluţionat biologia

în anii 1990. Cel care
a făcut descoperirea,

ne- uropsihiatrul Eric
Kandel, a câştigat

Premiul Nobel.
Kandel a descoperit

ulterior că, în cazul în
care nu folosim

conexiunile ne-
uronale, acestea

încep să se
micşoreze în numai

trei săptămâni. în
acest mod, ne putem

remodela creierul cu
ajutorul semnalelor

pe care le
transmitem prin

reţelele noastre
neuronale.

în același
deceniu în care

Kandel şi alţii au
măsurat neuro-

plasticitatea, alţi
oameni de ştiinţă au

descoperit că unele
dintre genele noastre

sunt statice.
Majoritatea genelor

(estimările variază
între 75 şi 80 la sută]

sunt dezactivate şi
activate de semnale

din mediul
înconjurător, inclusiv

mediul gândurilor, al
credinţelor şi

emoţiilor pe care le
cultivăm în creier. O

clasă a acestor gene,
genele de răspuns

imediat (immediate early genes - IEG],

are nevoie de doar
trei secunde pentru a

atinge nivelul maxim
de expresie. IEG sunt

adesea gene de
reglare, care

controlează expresia
a sute de alte gene şi

a mii de alte proteine
din locuri îndepărtate

ale corpului nostru.
Acest tip de

schimbare
generalizată şi rapidă

este o explicaţie
plauzibilă pentru

unele dintre cazurile
de vindecare radicală

despre care vei citi în
aceste pagini.

Joe este unul
dintre puţinii autori

de texte ştiinţifice
care au surprins pe

deplin rolul emoţiei
în procesul

transformării.
Emoţiile negative ar

putea reprezenta la
propriu o

dependenţă faţă de
nivelurile crescute

ale propriilor noştri
hormoni ai stresului,

cum ar fi cortizonul şi
adrenalina. Atât

aceşti hormoni ai
stresului, cât şi

hormonii relaxării,
cum ar fi

dehidroepiandrostero
nul (DHEA] şi

oxitocina, prezintă
valori constante,

ceea ce explică de ce
nu ne simţim bine în

propria piele când
nutrim gânduri sau

cădem pradă unor
credinţe care împing

echilibrul nostru
hormonal în afara

zonei de confort.
Această idee se află

chiar la limita
înţelegerii ştiinţifice a

dependențelor și
poftelor.

Schimbând
starea ta internă,

poţi schimba
realitatea ta externă.

Joe explică cu
abilitate lanţul

evenimentelor,
începând cu intenţiile

care originează în
lobul frontal al

creierului tău şi se
transformă apoi în

transmiţători chimici,
denumiţi

neuropeptide, ce
trimit semnale în tot

corpul, pornind sau
oprind comutatoarele

genetice. Unele
dintre aceste

substanțe chimice,
cum ar fi *oxitocina,*

„hormonul
dragostei", care este

stimulat prin
atingere, sunt asoci-

ate cu sentimente de
iubire şi încredere.

Prin exerciţiu, poţi
învăţa să îţi reglezi

rapid valorile-limită
pentru hormonii

stresului şi hormonii
vindecării.

Concepţia
conform căreia te

poţi vindeca singur,
traducând pur şi

simplu gândul în
emoţie, ar putea

părea şocantă la
început. Nici măcar

Joe nu s-a aşteptat la
rezultatele pe care a

început să le observe
la cei care au

participat la
workshopurile sale,

după ce au aplicat în
întregime aceste

idei: remisia
spontană a tumorilor,

pacienţi ţintuiţi în
scaunul cu rotile care

au început să
meargă şi dispariţia

migrenelor. Cu
plăcerea sinceră şi

deschiderea spre
experimentare a unui

copil care se joacă,
Joe a început să

forţeze limitele,
întrebându-se cât de

repede ar putea avea
loc vindecarea

radicală dacă
oamenii ar aplica

efectul placebo al
corpului cu deplină

convingere. Prin urmare, titlul *Tu eşti*

placebo reflectă
faptul că tocmai

propriile tale gânduri,
emoţii şi credinţe

sunt cele care
generează lanţul de

evenimente

fiziologice din corpul
tău.

Uneori, te vei
simţi inconfortabil

citind această carte.
Dar citeşte în

continuare.
Disconfortul este

doar vechiul tău sine,
care protestează

împotriva
caracterului

inevitabil al
schimbării trans-

formatoare şi
împotriva faptului că

valorile tale
hormonale constante

sunt tulburate. Joe ne
asigură că senzaţiile

respective de
disconfort ar putea

reprezenta pur şi
simplu senzaţia

biologică a disoluţiei
vechiului sine.

Cei mai mulți
dintre noi nu vor

avea timpul sau
înclinaţia de a

înțelege aceste
procese biologice

complexe. Şi tocmai
din acest punct de

vedere, cartea de
faţă aduce un

serviciu enorm. Joe
explorează în

profunzime ştiinţa
din spatele acestor

schimbări, pentru a
le prezenta într-un

mod inteligibil şi uşor
de asimilat. El duce

tot greul din culise,
pentru a prezenta

explicaţii elegante şi
simple. Folosind

analogii şi
anamneze,

demonstrează exact
cum putem aplica

aceste descoperiri în
vieţile noastre de zi

cu zi şi ilustrează
progresele

spectaculoase
privind starea de

sănătate, făcute de

cei care le iau în
serios.

0 nouă
generaţie de

cercetători a creat o
sintagmă pentru

practica pe care o
evidenţiază Joe:

neuroplasticitate autodirecţio- nată

*(self-directed
neuroplasticity -*

SDN], Ideea din
spatele sintagmei

este că noi dirijăm
formarea unor noi căi

neuronale şi
distrugerea celor

vechi prin
intermediul

experienţelor pe care
le cultivăm. Cred că

SDN-ul va deveni
unul dintre cele mai

importante concepte
în transformarea

personală şi
neurobiologie pentru

generaţia viitoare, iar
cartea de faţă se va

afla în fruntea
acestei mişcări.

în exerciţiile
de meditaţie din

Partea a doua a
acestei cărţi,

metafizica trece într-
o manifestare

concretă. Poţi face
aceste meditaţii cu

uşurinţă, singur,
experimentând direct

posibilităţile extinse
pe care le ai când

ești propriul tău
placebo. Scopul este

să îţi schimbi
credinţele şi

percepţiile despre
viaţa ta la nivel

biologic, astfel încât,
în esenţă, să transpui

prin iubire un nou

viitor în existenţa
materială concretă.

Porneşte,
aşadar, în această

călătorie fermecată,
care îţi va extinde

orizontul posibilului
şi provoacă-te să

îmbrăţişezi un nivel
al vindecării şi

funcţionării profund
superior. Nu ai nimic

de pierdut dacă te
arunci cu entuziasm

în acest proces şi
scapi de gândurile,

sentimentele şi
valorile biologice

constante care ţi-au
limitat trecutul.

Crede în abilitatea ta
de a-ţi atinge

potenţialul maxim, şi
vei deveni acel

placebo care creează
un viitor fericit şi

sănătos pentru tine

şi pentru întreaga
noastră planetă.

- Dr. Dawson Church, autorul

cărţii *The Genie in Your Genes [Duhul*

fermecat din genele tale

PREFAŢĂ
Trezirea

Nu am plănuit niciodată să fac nimic din toate acestea. Munca de orator, autor şi cercetător, în care sunt implicat în prezent, m-a găsit, oarecum, pe mine. Unii dintre noi au nevoie uneori de un semnal de alarmă ca să se trezească. în 1986, am primit semnalul. într-o frumoasă zi de aprilie, în California de Sud, am avut privilegiul de a fi călcat de un SUV în timpul unui triatlon, în Palm Springs. Acel moment mi-a schimbat viaţa şi m-a antrenat în toată această călătorie. Aveam 23 de ani la acea vreme, un cabinet de chiropractică relativ recent deschis în La Jolla, California, şi mă antrenasem intens timp de câteva luni de zile pentru acest triatlon.

Terminasem segmentul de înot şi eram la partea de ciclism a cursei, când s-a întâmplat. Mă apropiam de o curbă riscantă, unde ştiam că ne vom amesteca în trafic. Un agent de poliţie, cu spatele la maşinile care soseau, mi-a făcut semn cu mâna să cotesc la dreapta şi să urmez pista. Dat fiind că pedalam din răsputeri şi mă concentram asupra cursei, nu mi-am luat nicio clipă privirea de la el. Pe când depăşeam doi ciclişti la curba respectivă, un Bronco roşu 4x4, cu o viteză de aproximativ 88 de kilometri la oră, mi-a izbit bicicleta din spate. Următorul lucru pe care mi-l amintesc este că am fost catapultat în aer şi apoi am aterizat direct pe spate. Din cauza vitezei vehiculului şi a reflexelor slabe ale femeii vârstnice care conducea acel Bronco, SUV-ul a continuat să se îndrepte spre mine şi curând am fost lipit de bara sa de protecţie. Am apucat rapid bara pentru a evita să fiu călcat de maşină şi pentru a-mi împiedica trupul să ajungă între metal şi asfalt. Aşa că am fost târât un pic pe şosea, înainte ca şoferiţa să îşi dea seama ce se întâmplă. Când, în sfârşit, a frânat brusc, m-am rostogolit fără control cam 18 metri.

îmi amintesc încă sunetul bicicletelor şuierând pe lângă mine, precum şi ţipetele îngrozite şi înjurăturile cicliştilor care treceau pe lângă mine - neştiind dacă ar trebui să oprească şi să mă ajute sau să îşi continue cursa. în timp ce zăceam întins pe jos, tot ce am putut să fac a fost să mă las în voia sorţii.

Aveam să descopăr în curând că mi se fracturaseră şase vertebre: aveam fracturi de compresie ale vertebrelor toracice 8, 9,10, 11 şi 12 şi a vertebrei lombare 1 (pornind de la omoplaţi, până la rinichi). Vertebrele sunt suprapuse asemenea unor blocuri individuale la nivelul coloanei, iar când am lovit pământul cu acea forţă, ele s-au prăbuşit şi s-au comprimat în urma impactului. A opta vertebră toracică, segmentul cel mai de sus pe care mi l-am rupt, se prăbuşise cu mai bine de 60%, iar arcul vertebral care adăposteşte şi protejează măduva spinării era fracturat şi fragmentele se împingeau unul în altul, luând forma unui covrig. Când o vertebră se comprimă şi se fracturează, osul trebuie să ajungă undeva. în cazul meu, o mare parte a fragmentelor sfărâmate s-au întors către măduva spinării. Cu siguranţă, nu era o imagine plăcută.

De parcă aş fi fost într-un coşmar scăpat de sub control, m-am trezit în dimineaţa următoare cu o serie de simptome neurologice, inclusiv diferite tipuri de durere; cu grade diferite de amorţeală, înţepături şi o oarecare pierdere a senzaţiei la nivelul picioarelor, precum şi cu unele dificultăţi serioase de a-mi controla mişcările.

Aşadar, după ce am făcut la spital toate testele de sânge, radiografiile, tomografiile computerizate şi RMN-urile, chirurgul ortoped mi-a arătat rezultatele şi mi-a dat vestea cu gravitate: pentru a opri fragmentele de oase care se aflau acum pe măduva spinării, trebuia să mi se implanteze o tijă Harrington printr-o intervenţie chirurgicală. Asta ar fi însemnat să mi se secţioneze părţile posterioare ale vertebrelor, pornind de la două

până la trei segmente deasupra şi dedesubtul fracturilor, pentru a înşuruba şi fixa apoi două tije din oţel inoxidabil de 30,5 centimetri de-a lungul ambelor părţi ale coloanei mele vertebrale. Apoi, medicii ar fi urmat să preleveze câteva fragmente din osul iliac şi să le lipească peste tije. Avea să fie o intervenţie chirurgicală riscantă, dar însemna că, cel puţin, aş fi avut o şansă să merg din nou. Chiar şi aşa, ştiam că probabil urma să rămân cu un oarecare handicap şi că aş fi fost nevoit să trăiesc cu dureri cronice pentru tot restul vieţii. Şi, se înţelege de la sine, nu îmi plăcea această variantă.

Dar dacă alegeam să nu fac operaţia, paralizia părea sigură. Cel mai bun neurolog din zona Palm Springs, care era de acord cu opinia primului chirurg, mi-a spus că nu ştia niciun alt pacient din Statele Unite, aflat în starea mea, care să fi refuzat operaţia. Impactul accidentului comprimase vertebra T-8 sub forma unei pene, care avea să-mi împiedice coloana vertebrală să-mi susţină greutatea corpului când urma să mă ridic în picioare: şira spinării avea să-mi cedeze, împingând părticelele sfărâmate de vertebre în măduva spinării, cauzând paralizia instantanee de la piept în jos. Nici asta nu era câtuşi de puţin o variantă atrăgătoare.

Am fost transferat la un spital din La Jolla, mai aproape de casă, unde am primit două opinii medicale suplimentare, inclusiv una din partea celui mai bun chirurg ortoped din California de Sud. După cum era de aşteptat, ambii doctori au căzut de acord că ar trebui să suport operaţia de implant a tijelor Harrington. Era un prognostic destul de consecvent: să suport intervenţia chirurgicală sau să rămân paralizat, incapabil de a mai merge vreodată. Dacă aş fi fost eu cel care să facă recomandarea în calitate de profesionist în domeniul medical, aş fi spus acelaşi lucru: era cea mai sigură variantă. Dar nu a fost varianta pe care am ales-o pentru mine însumi.

Poate că eram doar tânăr şi neînfricat în acea perioadă a vieţii mele, dar am decis să nu urmez tiparele tradiţionale dictate de medici şi recomandările experţilor. Cred că există o inteligenţă, o conştienţă invizibilă în interiorul fiecăruia dintre noi, care este dătătoare de viaţă. Ea ne susţine, ne menţine, ne protejează şi ne vindecă în fiecare clipă. Creează aproape 100 de trilioane de celule specializate (începând doar de la două), ne menţine inima bătând de sute de mii de ori pe zi şi poate organiza sute de mii de reacţii chimice pe secundă într-o singură celulă - printre multe alte funcţii uimitoare. M-am gândit atunci că, dacă această inteligenţă este reală şi dacă dă dovadă în mod intenţionat, conştient şi cu iubire de asemenea capacităţi uimitoare, atunci poate că mi-aş putea distrage atenţia de la lumea exterioară, aş putea privi către interior şi aş crea o legătură - dezvoltând o relaţie cu aceasta.

Dar, deşi înţelegeam din punct de vedere raţional că organismul are adesea capacitatea de a se vindeca singur, acum trebuia să aplic toată filosofía pe care o ştiam pentru a aduce cunoaşterea respectivă la nivelul următor şi mai departe, pentru a crea o experienţă adevărată în privinţa vindecării. Şi, din moment ce nu plecam nicăieri şi nu făceam nimic altceva decât să zac cu faţa în jos, m-am decis în privinţa a două lucruri. în primul rând, în fiecare zi aveam să îmi îndrept toată atenţia conştientă asupra acestei inteligenţe din interiorul meu şi aveam să-i ofer un plan, un model, o viziune, cu ordine extrem de precise, apoi aveam să îmi încredinţez vindecarea acestei minţi superioare, cu putere nelimitată, îngăduindu-i să se ocupe ea de vindecare pentru mine. Şi, în al doilea rând, nu aveam să las niciun gând pe care nu voiam să îl experimentez să se strecoare pe lângă conştientizarea mea. Pare uşor, nu-i aşa?

O decizie radicală

în ciuda sfaturilor echipei mele medicale, am părăsit spitalul într-o ambulanţă, care m-a dus acasă la doi

prieteni apropiaţi, unde am rămas în următoarele trei luni, pentru a mă concentra asupra vindecării mele. Eram într-o misiune. Am decis că aveam să încep fiecare zi reconstruindu-mi coloana, vertebră cu vertebră, şi că urma să îi arăt acestei conştiinţe, dacă acorda atenţie eforturilor mele, ce anume doream. Ştiam că avea să necesite prezenţa mea absolută... altfel spus, ca eu să fiu prezent în momentul respectiv - să nu mă gândesc la trecut sau să-l regret, să nu-mi fac griji pentru viitor, să nu mă gândesc obsesiv la condiţiile din viaţa mea exterioară, sau să mă concentrez pe durerea ori pe simptomele mele. Ca în orice relaţie pe care o avem cu cineva, ştim cu toţii când acel cineva este sau nu prezent alături de noi, corect? Deoarece conştienţa înseamnă conştientizare, conştientizarea înseamnă atenţie, iar atenţia înseamnă să fii prezent şi să observi, această conştien- ţă avea să fie conştientă de clipele în care eram prezent şi în care nu eram. Trebuia să fiu complet prezent când urma să interacţio- nez cu această minte; prezenţa mea trebuia să se potrivească cu prezenţa sa, voinţa mea trebuia să se potrivească cu voinţa sa, iar mintea mea trebuia să se potrivească cu mintea sa.

Aşadar, timp de două ore, de două ori pe zi, am pătruns în interior şi am început să creez o imagine a rezultatului pe care mi-l doream: o coloană vertebrală complet vindecată. Desigur, am devenit conştient de cât de inconştient şi de lipsit de concentrare eram. Mi se pare ironic. La acea vreme mi-am dat seama că atunci când are loc o criză sau o dramă, ne irosim prea multă atenţie şi energie gândindu-ne la ce *nu* vrem, în loc să ne gândim la ceea ce vrem *cu adevărat*. în timpul acelor prime câteva săptămâni, m-am făcut vinovat de această tendinţă, din câte se părea, clipă de clipă.

în mijlocul meditaţiilor mele privind crearea vieţii pe care o doream, cu o coloană vertebrală complet vindecată, mi se întâmpla să conştientizez dintr-odată că

mă gândisem în mod inconştient la ceea ce îmi spuseseră chirurgii cu câteva săptămâni înainte: că probabil nu mai aveam să merg niciodată. Eram în mijlocul reconstruirii interioare a coloanei mele vertebrale, iar în secunda următoare mă pomeneam stresându-mă dacă ar trebui să îmi vând cabinetul de chiropractică. în timp ce repetam în minte, pas cu pas, cum să merg din nou, mă surprindeam închipuindu-mi cum ar fi să trăiesc pentru tot restul vieţii ţintuit într-un scaun cu rotile - aţi înţeles ideea.

Aşadar, de fiecare dată când îmi era distrasă atenţia, iar mintea îmi rătăcea înspre orice fel de gânduri neesenţiale, obişnuiam să o iau de la capăt şi să refac întreaga schemă a imaginilor. Era obositor, frustrant şi, ca să fiu sincer, unul dintre cele mai dificile lucruri pe care le făcusem vreodată. Dar, m-am gândit că imaginea finală pe care doream să o remarce observatorul din mine trebuia să fie clară, pură şi neîntreruptă. Pentru ca această inteligenţă să realizeze ceea ce speram - ceea ce ştiam - că era în stare să facă, trebuia să rămân conştient de la început până la sfârşit, şi nu să devin inconştient.

în sfârşit, după şase săptămâni de luptă cu mine însumi, timp în care făceam eforturi să fiu prezent cu această conştienţă, am reuşit să duc până la capăt procesul meu de reconstrucţie interioară, fără să fiu nevoit să mă opresc şi să o iau de la început. îmi amintesc ziua în care am făcut acest lucru pentru prima oară: era ca şi cum aş fi lovit o minge de tenis exact unde trebuie. Era ceva foarte *nimerit* în legătură cu acest lucru. S-a potrivit. M-am potrivit. Şi m-am simţit complet, mulţumit şi întreg. Pentru prima oară, am fost cu adevărat relaxat şi prezent - în mintea şi în corpul meu. Nu exista nicio sporovăială mentală, niciun act de analiză, de gândire, nimic obsesiv, nicio strădanie; mă eliberasem de ceva, iar acum predominau un fel de pace şi linişte. Era ca şi cum nu îmi

mai păsa deloc de toate lucrurile din trecut şi viitor în legătură cu care ar fi trebuit să mă îngrijorez.

Iar această înţelegere mi-a consolidat drumul deoarece, chiar în acea perioadă, în timp ce cream viziunea lucrurilor pe care le voiam, reconstruindu-mi vertebrele, a început să-mi fie din ce în ce mai uşor, pe zi ce trecea. Mai important este că am început să observ unele schimbări fiziologice destul de semnificative. Exact în acel moment am început să corelez ceea ce făceam în interiorul meu, pentru a crea această schimbare, cu ceea ce avea loc în exteriorul meu - în corpul meu. Din clipa în care am făcut corelaţia respectivă, am acordat mult mai multă atenţie lucrurilor pe care le făceam şi le-am făcut cu o mai mare convingere; apoi le-am făcut iar şi iar. Prin urmare, continuam să fac lucrurile respective cu o anumită doză de bucurie şi inspiraţie, în locul unor eforturi atât de cumplite, compromise. Şi, dintr-odată, am reuşit să fac într-un timp mai scurt lucrurile care, la început, îmi luau două sau trei ore pentru a le realiza, într-o şedinţă.

Acum, aveam destul de mult timp la dispoziţie. Prin urmare, am început să mă gândesc cum ar fi să văd din nou apusul de pe ţărmul oceanului sau să iau prânzul cu prietenii la o masă într-un restaurant, şi m-am gândit că nu voi mai considera niciodată aceste lucruri ca fiind de la sine înţelese. în detaliu, mi-am imaginat că fac duş şi simt apa pe faţa şi corpul meu, sau că pur şi simplu stau în picioare în timp ce folosesc toaleta, ori că fac o plimbare pe plaja din San Diego, simţind cum îmi suflă vântul în faţă. Acestea erau câteva dintre lucrurile pe care nu le apreciasem niciodată pe deplin înainte de accident, dar acum aveau o semnificaţie - şi le-am îmbrăţişat pe îndelete din punct de vedere emoţional, până când m-am simţit de parcă aş fi fost deja acolo.

Nu ştiam ce făceam la acea vreme, dar acum ştiu: începeam, de fapt, să mă gândesc la toate aceste

posibilităţi viitoare care existau în câmpul cuantic, iar apoi le îmbrăţişam din punct de vedere emoţional, pe fiecare în parte. Şi, în timp ce alegeam acel viitor intenţional şi îl îmbinam cu emoţia elevată a gândului de a fi acolo, în viitorul respectiv, în momentul prezent, corpul meu a început să creadă că se afla într-adevăr în acea experienţă viitoare. Pe măsură ce abilitatea mea de a-mi observa destinul dorit devenea din ce în ce mai ascuţită, celulele mele au început să se reorganizeze singure. Am început să trimit semnale unor noi gene, în noi moduri şi apoi corpul meu a început într-adevăr să se însănătoşească mai rapid.

Ceea ce învăţam este unul dintre principiile fundamentale ale mecanicii cuantice: mintea şi materia nu sunt elemente separate, gândurile şi sentimentele noastre conştiente şi inconştiente reprezintă înseşi modelele care ne controlează destinul. Perseverenţa, convingerea şi concentrarea pentru a manifesta orice viitor posibil se află în interiorul minţii umane şi în interiorul minţii posibilităţilor infinite din câmpul cuantic. Ambele forme ale minţii trebuie să conlucreze pentru a materializa orice realitate viitoare, care există deja în mod potenţial. Mi-am dat seama că, în acest mod, suntem cu toţii creatori divini, indiferent de rasă, sex, cultură, statut social, educaţie, credinţe religioase sau chiar de greşeli trecute. Pentru prima oară în viaţa mea m-am simţit cu adevărat binecuvântat.

Am mai luat şi alte decizii-cheie cu privire la vindecarea mea. Am pus la punct un întreg regim (descris în detaliu în *Evolve YourBrain - Dezvoltă-ţi creierul**), care includea o dietă, vizite din partea unor prieteni care

* Apărută în română cu titlul *Antrenează-ţi creierul! Strategii şi tehnici de ti'ansfonnare mentală,* Editura Curtea Veche, Bucureşti, 2012 (n. red.]

practicau vindecarea cu ajutorul energiei şi un program complex de reabilitare. Dar nimic nu a fost mai important pentru mine în acea perioadă decât să intru în contact cu acea inteligenţă din interiorul meu şi, prin intermediul ei, să îmi folosesc mintea pentru a-mi vindeca trupul.

La nouă săptămâni şi jumătate după accident, m-am ridicat din pat şi am păşit din nou în viaţa mea - fără să fi avut corpul în ghips şi nici intervenţii chirurgicale. Mă recuperasem complet. După zece săptămâni am început să primesc din nou vizitele pacienţilor şi după 12 săptămâni am reluat antrenamentele şi ridicarea greutăţilor, în timp ce îmi continuam reabilitarea. Iar acum, la aproape 30 de ani după accident, pot spune cu mâna pe inimă că spatele nu m-a mai durut aproape deloc de atunci.

Cercetarea începe la modul serios

Dar această aventură nu s-a încheiat aici. După cum era de aşteptat, nu am mai putut să mă întorc la viaţa mea ca fiind acelaşi sine al meu. Eram schimbat în multe privinţe. Fusesem iniţiat într-o realitate pe care nimeni dintre cei pe care îi cunoşteam nu o putea înţelege cu adevărat. Nu puteam să rela- ţionez cu o mulţime dintre prietenii mei şi cu siguranţă nu mă puteam întoarce la aceeaşi viaţă. Lucrurile care fuseseră atât de importante pentru mine chiar nu mai contau. Şi am început să pun întrebări importante, cum ar fi: „Cine sunt?"; „Care este sensul acestei vieţi?"; „Ce caut eu în această lume?"; „Care este scopul meu?" şi „Ce sau cine este Dumnezeu?" Am plecat din San Diego la scurtă vreme şi m-am mutat în regiunea Pacificului de Nord-Vest, unde am deschis, în cele din urmă, o clinică de chiropractică lângă Olympia, în statul Washington. Dar, la început, m-am retras în mare parte din lume şi am studiat spiritualitatea.

în timp, am devenit de asemenea foarte interesat de remi- siile spontane: situaţiile în care oamenii s-au

vindecat de o boală sau afecţiune gravă, considerată terminală sau permanentă, fără intervenţii medicale tradiţionale, cum ar fi operaţiile chirurgicale sau medicamentele. în acele nopţi lungi şi solitare din timpul recuperării mele, când nu puteam dormi, făcusem o înţelegere cu acea conştienţă cum că, dacă aş mai putea să merg vreodată, mi-aş petrece tot restul vieţii investigând şi cercetând conexiunea minte-corp şi conceptul influenţei minţii asupra materiei. Şi cam asta am făcut în cele aproape trei decenii care au trecut de atunci.

Am călătorit în mai multe ţări, unde am vizitat numeroase persoane care fuseseră diagnosticate cu anumite boli şi fuseseră tratate prin metode convenţionale sau neconvenţionale - a căror stare rămăsese aceeaşi sau se agravase -, până când, dintr-odată, au început să se simtă mai bine. Am început să le intervievez pe aceste persoane pentru a descoperi ce anume aveau în comun experienţele lor, ca să pot înţelege şi documenta ce anume le îmbunătăţise starea de sănătate, deoarece mă pasiona să îmbin ştiinţa cu spiritualitatea. Ceea ce am descoperit a fost că fiecare dintre aceste cazuri miraculoase se baza pe un puternic element mental.

Omul de ştiinţă din mine a început să fie foarte nerăbdător, devenind şi mai curios. Am ajuns să frecventez din nou cursurile universitare şi să studiez ultimele cercetări din neuroştiinţă, şi mi-am continuat pregătirea postuniversitară în imagistică cerebrală, neuroplasticitate, epigenetică şi psihoneuroimuno- logie. Şi m-am gândit aşa: acum, că ştiam ce făcuseră aceşti oameni pentru a se simţi mai bine şi acum, că ştiam totul despre ştiinţa transformării minţii (sau, cel puţin, *credeam* că ştiu), ar trebui să fiu în stare să o reproduc - atât pentru oamenii bolnavi, cât şi pentru oamenii sănătoşi, care vor să facă schimbări ca să-şi consolideze nu doar propria sănătate, ci şi relaţiile, cariera, familia şi viaţa, în general.

După aceea, am fost invitat să fiu unul dintre cei 14 oameni de ştiinţă şi cercetători care au apărut în filmul documentar din 2004, *What the Bleep Do We Know!? (Ce naiba ştim cu adevărat!?),* iar filmul respectiv a devenit peste noapte o senzaţie. *What the Bleep Do We Know!? (Ce naiba ştim cu adevărat!?)* îi invita pe oameni să pună sub semnul întrebării natura realităţii şi apoi să o testeze în vieţile lor, pentru a vedea dacă observaţia lor se materializează sau, probabil într-o exprimare mai exactă, dacă observaţia lor *devine* materie. Oameni din lumea întreagă discutau despre film şi despre conceptele pe care le susţinea. La scurt timp după aceea, prima mea carte, *Evolve YourBrain: The Science ofChanging YourMind (Dezvoltă-ţi creierul: Ştiinţa de a-ţi schimba mintea),* a fost publicată în 2007. La ceva vreme după apariţia cărţii, oamenii au început să mă întrebe: „Cum *faci* asta? Cum transformi şi cum creezi viaţa pe care ţi-o doreşti?" în curând avea să devină întrebarea pe care mi-o puneau oamenii cel mai des.

Prin urmare, am strâns o echipă şi am început să predau workshopuri de-a lungul Statelor Unite şi pe plan internaţional, despre modul în care este conectat creierul nostru şi despre cum îţi poţi reprograma gândirea folosind principii neurofiziologice. La început, la aceste workshopuri, în cea mai mare parte doar împărtăşeam informaţii. Dar oamenii voiau mai mult, aşa că am adăugat meditaţii pentru o sinergie şi o completare a informaţiilor, oferind participanţilor paşi practici pentru a face schimbări în mintea şi corpul lor, şi, drept rezultat, şi în viaţa lor. După ce predam workshopurile mele introductive în diferite părţi ale lumii, oamenii obişnuiau să mă întrebe: „Ce urmează?" Aşa că, am început să predau un alt nivel al workshopului introductiv. După ce l-am încheiat, şi mai multă lume a întrebat dacă aş putea preda un alt nivel, un workshop mai avansat. Asta a

continuat să se întâmple în majoritatea locurilor unde am susţinut prezentări.

De fiecare dată când credeam că terminasem cu asta, că predasem tot ce aş fi putut preda, oamenii cereau tot mai mult, aşa că învăţam mai mult de unul singur şi perfecţionam apoi prezentările şi meditaţiile. S-a creat un impuls, iar eu primeam feedback pozitiv; oamenii erau capabili să renunţe la unele dintre obiceiurile lor distructive şi să ducă vieţi mai fericite. Deşi până în acest punct asociaţii mei şi cu mine observaserăm doar schimbări minore - nimic cu adevărat semnificativ - oamenii considerau informaţiile interesante şi doreau să continue practica. Aşa că am continuat să merg acolo unde eram invitat. Mă gândeam că, atunci când va sosi clipa când nu mă vor mai invita, voi şti că am terminat cu această muncă.

Cam la un an şi jumătate după primul nostru workshop, echipa mea şi cu mine am început să primim mai multe e-mailuri de la participanţii noştri, care comentau cu referire la schimbările pozitive pe care le experimentau în urma practicării constante a meditaţiilor. Un puternic flux al schimbării a început să se manifeste în vieţile oamenilor, iar aceştia erau copleşiţi de bucurie. Feedback-ul pe care l-am primit în următorul an ne-a atras atenţia atât mie, cât şi personalului meu. Participanţii noştri au început să raporteze nu doar schimbări subiective la nivelul sănătăţii lor fizice, ci şi îmbunătăţiri la nivelul parametrilor obiectivi din analizele lor medicale. Uneori, când primeau analizele, erau perfect normale! Aceşti oameni erau capabili să reproducă exact acele schimbări la nivel fizic, mental şi emoţional pe care le-am studiat, observat şi, în ultimă instanţă, despre care am scris în *Evolve Your Brain (Dezvoltă-ţi creierul).*

Eram incredibil de emoţionat să fiu martor la aşa ceva, deoarece ştiam că orice lucru care poate fi repetat înclină să devină o lege ştiinţifică. Se părea că multă lume

ne trimitea e-mailuri care începeau în aceeaşi notă: „N-o să vă vină să credeţi..." Iar acum, schimbările respective erau mai mult decât o coincidenţă.

Apoi, ceva mai târziu în timpul acelui an, în timpul ambelor evenimente din Seattle, au început să se întâmple unele lucruri extraordinare. La primul eveniment, o femeie cu scleroză multiplă (SM), care folosea un baston când a sosit, mergea fără ni- ciun ajutor până la finalul workshopului. La cel de-al doilea eveniment din acel an, ce a avut loc în Seattle, o altă femeie, care suferise de SM vreme de zece ani, a început să danseze, declarând că paralizia şi amorţeala pe care le avusese în piciorul stâng dispăruseră cu desăvârşire. (Vei citi mai multe despre una dintre aceste femei, şi despre altele ca ele, în capitolele următoare.) La cerere, în 2010 am predat un workshop mai avansat în Colorado, unde oamenii au început să observe că îşi modificau starea de bine chiar acolo, în timpul evenimentului. Se ridicau, luau microfonul şi relatau nişte poveşti destul de inspiratoare.

Cam în aceeaşi perioadă, am fost invitat să vorbesc în faţa mai multor lideri în afaceri despre biologia schimbării, neu- roştiinţa leadershipului şi despre conceptul de a transforma indivizii, pentru a transforma cultura. După un discurs inaugural adresat unui grup, câţiva directori m-au abordat în legătură cu adaptarea ideilor pentru un model corporatist al transformării. Prin urmare, am creat un curs de opt ore, care putea fi modificat pentru companii şi organizaţii, iar cursul a avut un succes atât de mare, încât a generat programul nostru pentru corporaţii „30 Days to Genius" („Geniu în 30 de zile"). M-am pomenit lucrând cu clienţi din lumea afacerilor, cum ar fi Sony Entertainment Network, Gallo Family Vineyards, compania de telecomunicaţii WOW! (intitulată iniţial Wide Open West) şi mulţi alţii. Acest lucru

a dus la crearea unei oferte de coaching privat pentru managementul de vârf.

Cererea pentru programele noastre destinate corporaţiilor a devenit atât de mare, încât am început să antrenez un personal specializat în coaching; în prezent am peste 30 de traineri activi, inclusiv foşti directori executivi, consultanţi pentru corporaţii, psihoterapeuţi, avocaţi, medici, ingineri şi profesionişti cu doctorat, care călătoresc în toată lumea, predând acest model de transformare diferitelor companii. (Acum avem planuri de a începe certificarea antrenorilor independenţi în folosirea modelului schimbării cu propriii lor clienţi.) Nici în visurile mele cele mai îndrăzneţe nu mi-am închipuit vreodată un asemenea viitor pentru mine.

Mi-am scris a doua carte, *Breaking the Habit ofBeing Your- self: How to Lose Your Mind and Create a New One'[Scapă de obiceiul de a fi tu însuţi: Cum să îţi pierzi mintea şi să creezi una nouă),* publicată în 2012, pentru a servi drept ghid practic pentru cartea *Evolve YourBrain (Dezvoltă-ţi creierul).* în cartea respectivă nu numai că am explicat mai multe lucruri despre neuroştiinţa schimbării şi epigenetică, ci am inclus, de asemenea, un program de patru săptămâni cu îndrumări, în vederea implementării pas cu pas a acestor schimbări, pe baza work- shopurilor pe care le predam la acea vreme.

Apoi, am mai organizat un eveniment, mai avansat, în Colorado, unde am avut şapte cazuri de remisie spontană a mai multor afecţiuni. 0 femeie care mânca doar salată, din cauza unor alergii alimentare grave, s-a vindecat în acel weekend.
Alţii au fost vindecaţi de intoleranţă la gluten, numită şi boala celiacă, de o afecţiune tiroidiană, de dureri cronice severe şi de alte afecţiuni. Dintr-odată, am început să văd unele schimbări cu adevărat semnificative în starea de sănătate şi în vieţile oamenilor, în timp ce se retrăgeau

din realitatea lor curentă la acea vreme, pentru a crea una nouă. Se întâmpla chiar în faţa ochilor mei.

De la informare la transformare

Acel eveniment din Colorado, din 2012, a fost punctul de cotitură al carierei mele deoarece am văzut, în sfârşit, că oamenii nu numai că erau ajutaţi să îşi schimbe percepţia asupra stării de bine, ci semnalau acum noi gene în noi moduri, chiar acolo, în timpul meditaţiilor, în timp real, într-o mare măsură. Pentru ca o persoană care a fost bolnavă ani de zile, cu o problemă de sănătate precum lupusul, să se facă bine în timpul unei meditaţii de o oră, *trebuie* să se fi întâmplat ceva semnificativ atât în mintea persoanei respective, cât şi în corpul ei. Voiam să îmi dau seama cum să măsor aceste schimbări, pe măsură ce se petreceau în timpul workshopurilor, ca să putem vedea exact ce se întâmplă.

Aşadar, la începutul anului 2013, am oferit un tip nou-nouţ de eveniment, care ne-a propulsat workshopurile la un cu totul alt nivel. Pentru acest eveniment, ce a avut loc în Arizona, am invitat o echipă de cercetători, inclusiv neurocercetători, tehnicieni şi experţi în fizică cuantică, cu instrumente specializate, pentru a participa alături de mine la un workshop de patru zile, la care au luat parte peste 200 de participanţi. Experţii şi-au folosit echipamentele pentru a măsura câmpul electromagnetic ambiental în sala unde se desfăşura workshopul, pentru a vedea dacă energia se schimba în timpul desfăşurării workshopului. Ei au măsurat, de asemenea, câmpul de energie din jurul corpurilor participanţilor şi centrii de energie din corpurile lor (purtând şi numele de *chakre),* pentru a vedea dacă erau capabili să influenţeze aceşti centri.

Pentru a efectua aceste măsurători, ei au folosit instrumente foarte sofisticate, inclusiv electroencefalografia (EEG) pentru a măsura activitatea electrică a creierului, electroencefalografia cantitativă

(QEEG) pentru a realiza o analiză computerizată a datelor EEG, variabilitatea ritmului cardiac (VRC) pentru a documenta variaţia în intervalul de timp dintre bătăile inimii şi coerenţa inimii (o măsurare a ritmului cardiac ce reflectă comunicarea dintre inimă şi creier) şi vizualizarea prin descărcare de gaze (VDG) pentru a măsura schimbările în câmpurile bioenergetice.

Am efectuat scanări cerebrale multor participanţi atât înainte, cât şi după eveniment, astfel încât să putem vedea ce se întâmplă în lumea interioară din creierul oamenilor şi, de asemenea, am selectat la întâmplare oameni, pentru a-i scana în timpul evenimentului, ca să vedem dacă am putea măsura orice tip de schimbări în tiparele cerebrale, în timp real, în timpul celor trei meditaţii pe care le-am condus în fiecare zi. A fost un eveniment grozav. 0 persoană cu boala Parkinson a încetat să mai tremure. Altă persoană cu o leziune traumatică a creierului a fost vindecată. Persoane cu tumori la nivelul creierului şi al corpului au descoperit că aceste formaţiuni au dispărut. Numeroase persoane cu dureri artritice s-au simţit alinaţi pentru prima oară după ani de zile. Toate aceste cazuri erau doar câteva dintre multe alte schimbări profunde.

în timpul acestui eveniment uimitor am fost, în sfârşit, capabili să surprindem schimbări obiective într-un domeniu ştiinţific al măsurătorilor şi să documentăm schimbările subiective pe care participanţii le-au raportat în privinţa stării lor de sănătate. Nu cred că este o exagerare să afirm că ceea ce am observat şi înregistrat a intrat în istorie. Mai târziu în această carte, îţi voi arăta ceea ce eşti capabil să faci, împărtăşind unele dintre aceste poveşti - poveşti despre oameni obişnuiţi care fac lucruri extraordinare.

Pentru a dezvolta workshopul, am pornit de la următoarea idee: am dorit să ofer oamenilor informaţii ştiinţifice şi apoi să le ofer instruirea necesară care să-i

ajute să pună în practică informaţiile respective, astfel încât să poată atinge grade superioare de transformare personală. Ştiinţa este, până la urmă, limbajul contemporan al misticismului. Am învăţat că, în momentul în care începi să vorbeşti în limbajul religiei sau al culturii, în clipa în care începi să citezi tradiţia, împărţi membrii audienţei în două tabere. însă ştiinţa le unifică şi demistifică ceea ce este mistic.

Şi am descoperit că, dacă aş putea să predau oamenilor modelul ştiinţific al transformării (contribuind cu un pic de mecanică cuantică, pentru a-i ajuta să înţeleagă ştiinţa posibilităţii); să îl combin cu ultimele informaţii din neuroştiinţă, neu- roendocrinologie, epigenetică şi psihoneuroimunologie; să le ofer tipul potrivit de instruire; şi să le dau oportunitatea de a aplica informaţiile respective, atunci ei ar putea trece printr-o transformare. Iar dacă aş putea face acest lucru într-un cadru în care aş putea măsura transformarea pe măsură ce se petrece, atunci acea măsurare a transformării ar deveni o informaţie în plus, pe care aş putea-o folosi pentru a-i învăţa pe participanţi despre transformarea pe care tocmai au experimentat-o. Şi, odată cu *acea* transformare, ei ar putea cunoaşte o *altă* transformare, şi tot aşa, pe măsură ce oamenii încep să micşoreze distanţa dintre cine cred ei că sunt şi cine sunt cu adevărat - creatori divini - fiindu-le şi mai uşor să facă acest lucru în continuare. Am denumit acest concept „de la informare la transformare" şi el a devenit noua mea pasiune.

în prezent, ofer online un curs introductiv intensiv, cu durata de şapte ore, şi, de asemenea, predau în jur de nouă sau zece workshopuri progresive pe an, cu durata de trei zile, desfăşurate în toată lumea, pe lângă unul sau două workshopuri avansate, cu durata de cinci zile, unde-i invităm pe oamenii de ştiinţă menţionaţi anterior să vină cu echipamentele lor, pentru a măsura modificările la nivelul creierului, modificările la nivelul funcţionării inimii, modificările expresiei genetice şi modificările energetice în timp real. Rezultatele sunt cu adevărat uluitoare, iar ele alcătuiesc baza acestei cărţi.INTRODUCERE

Cum să îţi transformi mintea în materie, facând-o să conteze*

Rezultatele incredibile pe care le-am observat în workshop- urile avansate pe care le ofer şi toate datele ştiinţifice care au rezultat de aici m-au condus la ideea de *placebcr.* cum oamenii pot lua o pastilă cu zahăr sau li se poate administra o injecţie salină, şi apoi credinţa lor în ceva din afara lor îi face să se însănătoşească.

Am început să mă întreb: „Şi dacă oamenii ar începe să creadă în ei înşişi în loc să creadă în ceva din afara lor? Şi dacă ar crede că pot schimba ceva în interiorul lor şi s-ar îndrepta către aceeaşi stare de a fi în care se află cineva care ia o substanţă placebo? Oare nu acest lucru au făcut participanţii la workshop pentru a se

* Joc de cuvinte intraductibil, bazat pe traducerea mot-à-mot a expresiei: *you can make your mind matter.* „îţi poţi transforma mintea în materie", care are şi sensul de „îţi poţi face mintea să conteze" (n. trad.].

însănătoşi? Oamenii chiar au nevoie de o pastilă sau de o injecţie pentru a-şi schimba starea de a fi? îi putem învăţa pe oameni să realizeze acelaşi lucru învăţându-i cum funcţionează cu adevărat un placebo?"

La urma urmei, predicatorul care mânuieşte şerpii, bea stricnină şi nu resimte niciun efect biologic şi-a schimbat cu siguranţă starea de a fi, corect? (Vei citi mai multe despre acest lucru în primul capitol.) Aşadar, dacă putem apoi începe să măsurăm ce se petrece în creier şi să examinăm toate aceste informaţii, îi putem învăţa pe oameni cum să facă toate acestea de unii singuri, fără să se bazeze pe ceva din afara lor - fără un placebo? îi putem învăţa oare că ei *sunt* propriul lor placebo? Cu alte cuvinte, îi putem oare convinge că, în loc să îşi pună credinţa în ceea ce este cunoscut, cum ar fi o pastilă cu zahăr sau o injecţie salină, şi-o pot pune în necunoscut şi să transforme necunoscutul în *cunoscut?*

Şi exact despre asta este vorba în această carte: îţi permite să îţi dai seama că dispui deja de întreaga maşinărie biologică şi neurologică pentru a face întocmai acest lucru. Scopul meu este să demistific aceste concepte folosind noua ştiinţă prin care vedem lucrurile aşa cum sunt ele cu adevărat, pentru ca şi mai mulţi oameni să îşi poată schimba stările interne ca să creeze schimbări pozitive în ceea ce priveşte starea lor de sănătate şi lumea lor exterioară. Dacă pare prea uimitor ca să fie adevărat, atunci, după cum am mai spus, către sfârşitul acestei cărţi vei vedea unele dintre cercetările compilate din work- shopurile noastre, pentru a-ţi arăta exact cum este posibil.

Despre ceea ce nu vei găsi în această carte

Aş dori să mă opresc doar o clipă pentru a pune în discuţie câteva lucruri pe care *nu* le vei găsi în această carte, pentru a clarifica încă de la început orice posibile idei greşite. în primul rând, nu vei citi aici despre etica folosirii substanţelor placebo în tratamentul medical.

Există numeroase controverse în legătură cu corectitudinea morală a administrării de substanţe in-active pacienţilor care nu fac parte dintr-un studiu medical. Deşi o discuţie despre situaţia în care scopul justifică asemenea mijloace ar putea merita osteneala într-o conversaţie mai amplă despre placebo, chestiunea este complet separată de mesajul pe care această carte caută să îl ofere. *Tu eşti placebo* îşi propune să îţi ofere controlul pentru a crea propria ta schimbare, şi nu să stabilească dacă este sau nu în regulă ca alţi oameni să te amăgească pentru a face această schimbare.

De asemenea, această carte nu este despre negare. Niciu- na dintre metodele despre care vei citi aici nu implică negarea vreuneia dintre problemele de sănătate pe care ai putea să le ai în prezent. Chiar dimpotrivă, această carte este dedicată în întregime transformării bolilor şi afecţiunilor. Interesul meu este să măsor schimbările pe care le fac oamenii când trec de la boală la sănătate. în loc să urmărească respingerea realităţii, *Tu eşti placebo* expune ceea ce este posibil când păşeşti într-o nouă realitate.

Vei descoperi că un feedback onest, sub forma testelor medicale, te va informa dacă ceea ce faci funcţionează. După ce vei vedea efectele pe care le-ai creat, vei putea acorda atenţie lucrurilor pe care le-ai făcut pentru a ajunge la acel rezultat şi vei putea să le faci din nou. Iar dacă ceea ce faci nu funcţionează, atunci este vremea să schimbi acel ceva până va funcţiona. Asta înseamnă să combini ştiinţa cu spiritualitatea. Negarea, pe de altă parte, are loc atunci când nu priveşti realitatea, ceea ce se întâmplă în interiorul tău şi în jurul tău.

De asemenea, această carte nu va pune sub semnul întrebării eficienţa diferitelor modalităţi de vindecare. Există numeroase modalităţi şi multe dintre ele funcţionează destul de bine. Toate au în anumită măsură un efect benefic măsurabil, cel puţin în cazul anumitor

oameni, dar în această carte nu doresc să mă concentrez pe o catalogare completă a acestor metode. Scopul meu aici este să îţi prezint modalitatea aparte care mi-a captat cel mai mult atenţia: să te vindeci singur doar prin intermediul gândirii. Te încurajez să foloseşti în continuare toate modalităţile de vindecare ce funcţionează pentru tine, indiferent dacă este vorba despre medicamente pe bază de reţetă, intervenţii chirurgicale, acupunctura, chiropractică, biofeedback, masaj terapeutic, suplimente nutritive, yoga, re- flexologie, medicină energetică, terapie prin sunet şi aşa mai departe. *Tu eşti placebo* nu este despre faptul de a respinge ceva, cu excepţia limitărilor impuse de propriul tău sine.

Ce cuprinde această carte?

Tu eşti placebo este structurată în două părţi:

PARTEA I îţi oferă toate cunoştinţele detaliate şi informaţiile de bază de care ai nevoie pentru a putea înţelege ce este efectul placebo şi modul în care acţionează în creierul şi în corpul tău, precum şi cum să creezi acelaşi tip de schimbări miraculoase în creierul şi în corpul tău, *prin forţe proprii, doar prin puterea gândului.*

Capitolul 1 inaugurează cartea împărtăşind câteva poveşti incredibile care demonstrează puterea uimitoare a minţii umane. Unele dintre aceste istorisiri relatează cum i-au vindecat pe unii oameni propriile gânduri, iar altele arată modul în care gândurile oamenilor au ajuns chiar să-i îmbolnăvească (şi, uneori, chiar le-au grăbit moartea). Vei citi despre un bărbat care a murit după ce a aflat că are cancer, deşi autopsia sa a dezvăluit că fusese diagnosticat greşit; despre o femeie marcată de depresie timp de decenii, a cărei stare s-a îmbunătăţit considerabil în timpul unui studiu pentru medicamente anti- depresive, în ciuda faptului că se afla în grupul care a primit placeboul; şi despre câţiva veterani şubreziţi de osteoartrită, care s-au vindecat în mod miraculos în urma unei operaţii false la genunchi. Vei citi chiar unele poveşti

şi mai surprinzătoare despre blesteme voodoo şi despre mânuirea şerpilor. Scopul meu, cu privire la împărtăşirea acestor poveşti dramatice, este să arăt spectrul larg al lucrurilor pe care mintea umană este capabilă să le facă pe cont propriu, fără niciun ajutor din partea medicinei moderne. Şi, să sperăm că asta te va conduce la întrebarea: „Cum de este cu putinţă aşa ceva?"

Capitolul 2 oferă o scurtă istorie a placeboului, urmărind mărturii ale descoperirilor ştiinţifice asociate, începând cu anii 1770 (când un medic vienez a folosit magneţi pentru a induce ceea ce el credea a fi convulsii terapeutice) şi până în timpurile moderne, când neurocercetătorii rezolvă mistere incitante despre modul în care funcţionează mintea. Vei face cunoştinţă cu un doctor care a dezvoltat tehnici de hipnoză după ce a întârziat la o programare, doar pentru a-l descoperi pe pacientul care-l aştepta hipnotizat de flacăra unei lămpi, cu un chirurg din Al Doilea Război Mondial care a folosit cu succes injecţii saline ca analgezic pentru soldaţii răniţi, când a rămas fără morfină, şi cu cercetători pionieri în domeniul psihoneu- roimunologiei din Japonia, care au înlocuit frunzele otrăvitoare de oţetar cu frunze inofensive şi au descoperit că grupul lor experimental a reacţionat mai mult la ceea ce li se spusese că experimentau decât la ceea ce experimentau de fapt.

Vei citi, de asemenea, despre cum s-a însănătoşit prin râs Norman Cousins; despre cum a reuşit Herbert Benson, cercetător la Harvard şi medic, să reducă factorii de risc pentru cardiopatie ischemică la pacienţii săi cardiaci, dându-şi seama cum funcţionează Meditaţia Transcendentală; şi despre cum neurocercetătorul Fabrizio Benedetti, medic şi doctor în ştiinţe, şi-a stimulat subiecţii, cărora li se administrase un medicament, apoi a înlocuit medicamentul cu un placebo - şi a urmărit cum creierul continua să semnaleze producerea acelor substanţe neurochimice pe care medicamentul le producea fără

întrerupere. Vei citi, de asemenea, un nou studiu remarcabil, care schimbă cu adevărat regulile jocului: acesta arată că pacienţii cu sindromul colonului iritabil au reuşit să îşi îmbunătăţească spectaculos simptomele luând substanţe placebo - chiar dacă ştiau prea bine că medicaţia care le fusese administrată era un placebo, şi nu o substanţă activă.

Capitolul 3 te va purta prin fiziologia fenomenelor care au loc în creierul tău când se produce efectul placebo. Vei citi că, într-un anumit sens, efectul placebo funcţionează pentru că poţi accepta sau nutri un nou gând, cum că te poţi simţi bine, pe care apoi îl foloseşti pentru a înlocui gândul că vei fi mereu bolnav. Asta înseamnă că îţi poţi schimba modul de gândire, de la predicţia inconştientă că viitorul tău este acelaşi cu trecutul tău familiar, la a începe să anticipezi şi să aştepţi un nou rezultat potenţial. Dacă eşti de acord cu această idee, atunci asta înseamnă că va trebui să analizezi modul în care gândeşti, ce anume este mintea şi cum afectează aceste lucruri corpul.

Voi explica modul în care, atâta vreme cât gândeşti aceleaşi lucruri, ele vor conduce la aceleaşi alegeri, care cauzează aceleaşi comportamente, care creează aceleaşi experienţe, care produc aceleaşi emoţii, care, la rândul lor, determină aceleaşi gânduri - astfel încât, din punct de vedere neurochimic, rămâi acelaşi. în realitate, îţi aminteşti ţie însuţi cine crezi că eşti. Dar stai puţin; tu nu eşti codificat să rămâi la fel pentru tot restul vieţii. Voi explica, după aceea, conceptul de *neuroplasti- citate* şi faptul că acum ştim că creierul este capabil să se schimbe de-a lungul vieţii noastre, creând noi căi neuronale şi noi conexiuni.

Capitolul 4 se orientează spre o discuţie despre efectul placebo în corp, explicând următorul pas al fiziologiei reacţiei placebo. Capitolul începe prin a spune povestea unui grup de bărbaţi mai în vârstă, care au

participat la o săptămână de meditaţie organizată de cercetătorii de la Harvard. Aceştia i-au rugat să pretindă că sunt cu 20 de ani mai tineri. Până la sfârşitul săptămânii, bărbaţii au suferit numeroase schimbări fiziologice măsurabile, dând cu toţii înapoi ceasul biologic; în acest capitol vei afla secretul din spatele acestei realizări.

Pentru a explica acest lucru, capitolul discută, de asemenea, ce sunt genele şi modul în care sunt semnalate în corp. Vei afla cum relativ noua şi incintanta ştiinţă a epigeneticii a făcut practic scrum ideea învechită potrivit căreia genele tale sunt şi destinul tău, învăţându-ne că mintea le poate comanda cu adevărat noilor gene să se comporte în noi moduri. Vei descoperi modul în care corpul a elaborat mecanisme pentru a activa anumite gene şi pentru a le dezactiva pe altele, ceea ce înseamnă că nu eşti condamnat să exprimi orice gene vei fi moştenit. Acest lucru înseamnă că poţi învăţa cum să îţi schimbi conexiunile neuronale pentru a selecta noi gene şi pentru a crea schimbări fizice reale. Vei citi, de asemenea, despre modul în care corpurile noastre accesează celulele stem - materia fizică din spatele multor miracole cu efect placebo - pentru a crea noi celule sănătoase, în regiuni care au fost vătămate.

Capitolul 5 face o legătură între cele două capitole anterioare, explicând modul în care gândurile îţi schimbă creierul şi corpul. începe prin a pune întrebarea: „Dacă mediul tău se schimbă şi apoi semnalezi noi gene în noi moduri, este posibil să semnalezi noua genă înaintea schimbării mediului actual?" Voi explica, după aceea, cum poţi folosi o tehnică intitulată *repetiţie mentală* pentru a combina o intenţie clară cu o emoţie elevată (ca să oferi corpului o mostră a experienţei viitoare), în vederea experimentării noului eveniment viitor în momentul prezent.

Cheia este să îţi faci gândurile interioare să pară mai reale decât evenimentele exterioare, pentru că,

atunci, creierul nu va mai şti care este diferenţa dintre cele două şi se va schimba, astfel încât să pară că evenimentul a avut loc. Dacă eşti capabil să faci acest lucru cu succes, de suficient de multe ori, îţi vei transforma corpul şi vei începe să activezi noi gene în noi moduri, producând schimbări epigenetice - ca şi cum evenimentul viitor imaginat ar fi real. Iar apoi, poţi să păşeşti direct în acea nouă realitate şi să *devii* placebo. Acest capitol nu numai că prezintă în linii generale ştiinţa din spatele modului în care se întâmplă acest lucru, ci include, de asemenea, poveşti relatate de numeroase personalităţi publice din diferite domenii, care au folosit această tehnică (indiferent dacă erau sau nu pe deplin conştiente de ceea ce făceau la vremea respectivă), pentru a-şi împlini cele mai îndrăzneţe visuri.

Capitolul 6, care se concentrează asupra conceptului de *sugestibilitate,* începe cu o poveste fascinantă, dar care îţi dă fiori. 0 echipă de cercetători a avut iniţiativa de a testa dacă o persoană obişnuită, onestă, sănătoasă din punct de vedere mintal, care era extrem de sugestibilă la hipnoză, putea fi programată să facă un lucru pe care, în mod normal, l-ar fi considerat de neconceput: să împuşte o persoană străină cu intenţia de a ucide.

Vei vedea că oamenii au diferite grade de sugestibilitate şi, cu cât eşti mai sugestibil, cu atât eşti mai capabil să dobândeşti acces la mintea ta subconştientă. Aceasta este cheia către înţelegerea efectului placebo, deoarece mintea conştientă reprezintă doar 5% din cine suntem. Restul de 95% reprezintă un set de stări programate, subconştiente, în care corpul a devenit mintea. Vei afla că trebuie să treci dincolo de mintea analitică şi să intri în sistemul de operare al programelor tale subconştiente, dacă doreşti ca noile tale gânduri să ducă la noi rezultate şi să îţi schimbe destinul genetic. Dar vei afla, de asemenea, că meditaţia este un instrument

puternic, care poate face exact acest lucru. Capitolul se încheie cu o scurtă discuţie a diferitelor stări induse de undele cerebrale şi care dintre ele conduc la un grad mai mare de sugestibilitate pentru tine.

Capitolul 7 se referă la modul în care atitudinile, credinţele şi percepţiile îţi schimbă starea de a fi şi îţi creează personalitatea - realitatea ta personală - şi la modul în care le poţi modifica pentru a crea o nouă realitate. Vei citi despre puterea pe care o exercită credinţele inconştiente şi vei avea şansa să identifici unele dintre acele credinţe pe care le-ai nutrit fără să îţi dai seama. Vei citi, de asemenea, despre modul în care mediul şi amintirile tale asociative îţi pot sabota abilitatea de a-ţi schimba credinţele.

Voi explica mai exhaustiv că, pentru a-ţi schimba credinţele şi percepţiile, trebuie să combini o intenţie clară cu o emoţie elevată, care îţi condiţionează corpul să creadă că potenţialitatea viitoare pe care ai selectat-o din câmpul cuantic s-a întâmplat cu adevărat. Emoţia elevată este vitală, deoarece doar atunci când alegerea ta va purta o amplitudine a energiei mai mare decât programele codificate din creierul tău şi decât dependenţa emoţională din corpul tău, vei fi în stare să schimbi circuitele şi expresia genetică a corpului tău şi, de asemenea, să îţi recondiţionezi corpul pentru o nouă minte (ştergând orice urmă a vechilor circuite şi condiţionări neuronale).

în **Capitolul 8,** îţi voi prezenta universul cuantic, lumea imprevizibilă a materiei şi energiei, din care sunt formaţi atomii şi moleculele oricărui lucru din univers, ce se dovedesc, într-adevăr, a fi mai curând energie (arătând ca un spaţiu gol) decât materie solidă. Modelul cuantic, ce susţine că toate posibilităţile există în acest moment prezent, este cheia ta de a folosi efectul placebo pentru vindecare, deoarece îţi permite să alegi un nou viitor pentru tine însuţi şi, de fapt, *să îl transformi* în realitate *prin observare*. Vei înţelege, după aceea, cât este de

posibil să treci puntea către schimbare şi să faci din necunoscut cunoscut.

Capitolul 9 îţi prezintă trei persoane de la workshopurile mele, care au raportat nişte rezultate cu adevărat remarcabile după ce au utilizat exact aceleaşi tehnici despre care vorbim pentru a-şi îmbunătăţi starea de sănătate. Mai întâi, o veţi întâlni pe Laurie care, la vârsta de 19 ani, a fost diagnosticată cu o boală osoasă degenerativă rară, despre care doctorii i-au spus că este incurabilă. Deşi Laurie a suferit 12 fracturi majore la nivelul piciorului şi al şoldului stâng, în urma cărora a rămas dependentă de cârje pentru a se deplasa, astăzi ea merge perfect normal, fără să aibă nevoie nici măcar de un baston. Radiografiile ei nu prezintă nicio urmă de fractură osoasă.

Apoi, ţi-o voi prezenta pe Candace, care a fost diagnosticată cu tiroidita Hashimoto - o afecţiune tiroidiană gravă, însoţită de o serie de complicaţii - într-o perioadă a vieţii când era plină de resentimente şi de furie. Doctorul lui Candace i-a spus că va trebui să ia medicamente pentru tot restul vieţii, dar ea i-a demonstrat că se înşelase după ce, în cele din urmă, a fost în stare să inverseze evoluţia bolii. Astăzi, Candace este pe de-a-ntregul îndrăgostită de o viaţă cu totul nouă şi nu mai ia medicamente pentru tiroidă, care este complet normală, după cum au arătat testele de sânge.

în sfârşit, o vei întâlni pe Joann (femeia menţionată în Prefaţă), mamă a cinci copii, antreprenor şi femeie de afaceri de succes, pe care mulţi o considerau o femeie cu puteri supraomeneşti - înainte de a se prăbuşi brusc, fiind diagnosticată cu o formă avansată de scleroză multiplă. Starea lui Joann s-a agravat rapid, iar în cele din urmă, nu a mai putut să îşi mişte picioarele. Când a venit prima oară la workshopurile mele, a suferit doar schimbări minore - până într-o zi, când femeia care nu îşi mai

mişcase picioarele de ani de zile a mers prin cameră fără niciun ajutor, după o meditaţie de doar o oră!

Capitolul 10 împărtăşeşte poveşti remarcabile ale participanţilor la workshop, împreună cu scanările cerebrale care le-au însoţit. îi vei întâlni pe Michelle, care s-a vindecat complet de boala Parkinson, şi pe John, un paraplegic care s-a ridicat din scaunul cu rotile după o meditaţie. Vei citi cum Kathy (un CEO care trăia viaţa la turaţie maximă) a învăţat să descopere momentul prezent şi cum Bonnie s-a vindecat de fibroa- me şi de sângerările menstruale abundente. în sfârşit, o vei întâlni pe Genevieve, care a fost cuprinsă de o asemenea stare de extaz în timpul meditaţiei, încât lacrimi de fericire au înce-put să-i curgă pe chip, şi pe Maria, a cărei experienţă poate fi descrisă doar ca un orgasm la nivelul creierului.

Îţi voi arăta datele pe care echipa mea de oameni de ştiinţă le-a strâns din scanările cerebrale ale acestor oameni, astfel încât să poţi vedea schimbările la care am asistat în timp real pe parcursul workshopurilor. Partea cea mai bună a tuturor acestor date este că demonstrează faptul că nu trebuie să fii călugăr sau călugăriţă, savant, om de ştiinţă sau lider spiritual pentru a avea realizări similare. Nu ai nevoie de doctorat sau de diplomă medicală. Oamenii din această carte sunt persoane obişnuite, ca şi tine. După ce vei citi acest capitol, vei înţelege că tot ce au făcut aceşti oameni nu ţine de magie şi nu e nici măcar ceva atât de miraculos; ei pur şi simplu au învăţat şi au aplicat abilităţi care se pot preda. Iar dacă vei practica şi tu aceleaşi abilităţi, vei reuşi să faci schimbări similare.

PARTEA A DOUA a cărţii este dedicată în întregime meditaţiei. Include **Capitolul 11,** care trasează câţiva paşi simpli de pregătire pentru meditaţie şi parcurge tehnici specifice pe care le vei găsi utile, şi **Capitolul 12,** care îţi oferă instrucţiuni pas cu pas pentru folosirea tehnicilor de meditaţie pe care le predau în

workshopurile mele - aceleaşi tehnici pe care participanţii le-au folosit pentru a obţine rezultatele remarcabile despre care ai citit la începutul acestei cărţi.

Mă bucur să spun că, deşi nu avem încă toate răspunsurile despre valorificarea puterii efectului placebo, tot felul de oameni folosesc aceste idei *chiar în clipa aceasta* pentru a face schimbări extraordinare în vieţile lor, tipul de schimbări pe care mulţi alţii le consideră practic imposibile. Tehnicile pe care le împărtăşesc în această carte nu trebuie să fie limitate la vindecarea unei afecţiuni fizice; ele pot fi, de asemenea, aplicate îmbunătăţirii oricărui aspect al vieţii tale. Speranţa mea este că această carte te va inspira să încerci şi tu aceste tehnici şi să faci ca acelaşi tip de schimbări aparent imposibile să devină posibile şi în viaţa ta.

Nota autorului: Deşi poveştile persoanelor din workshop- urile mele care au experimentat vindecarea sunt adevărate, numele lor şi anumite detalii de identificare au fost schimbate în această carte pentru a le proteja intimitatea.Partea I

INFORMARE

ACapitolul întâi

Este cu putinţă?

Sam Londe, un vânzător de pantofi ce locuia în apropierea oraşului St. Louis, la începutul anilor 1970, a început să aibă dificultăţi la înghiţire.[1] în cele din urmă, a mers la un medic, care a descoperit că Londe suferă de cancer esofagian metastatic. La acea vreme, cancerul esofagian metastatic era considerat incurabil; nimeni nu îi supravieţuise vreodată. Era o condamnare la moarte, iar doctorul lui Londe i-a dat vestea pe un ton sumbru, adecvat situaţiei.

Ca să-i ofere lui Londe cât mai mult timp posibil, doctorul i-a recomandat o intervenţie chirurgicală pentru a

înlătura ţesutul canceros din esofag şi stomac, unde se răspândise cancerul. Având încredere în doctor, Londe a fost de acord şi a fost supus intervenţiei chirurgicale. A făcut faţă operaţiei pe cât de bine se putea, dar, în curând, lucrurile au început să se agraveze. 0 tomografie la ficat a mai scos la iveală o veste proastă: cancer extins la întregul lob stâng al ficatului. Doctorul i-a spus lui Londe că, din nefericire, mai avea cel mult câteva luni de trăit.

Aşadar, Londe şi noua lui soţie, amândoi trecuţi de 70 de ani, au aranjat să se mute la 480 de kilometri depărtare, în Nashville, de unde era familia soţiei. La scurt timp după ce s-au mutat în Tennessee, Londe a fost internat în spital şi dat în grija medicului internist Clifton Meador. Prima oară când doctorul Meador a intrat în rezerva lui Londe, a descoperit un bărbat mic de statură, neras, ghemuit sub un morman de pături şi care părea mai mult mort decât viu. Londe era morocănos şi necomunicativ, iar infirmierele i-au explicat medicului că aşa fusese încă de la internare, cu câteva zile înainte.

Deşi Londe avea un nivel crescut de glucoză în sânge din cauza diabetului, restul analizelor lui de sânge erau destul de normale, cu excepţia unor niveluri uşor crescute ale enzime- lor din ficat, ceea ce era de aşteptat în cazul cuiva cu cancer hepatic. Examinările medicale ulterioare nu au mai arătat nimic în neregulă, fiind o binecuvântare, având în vedere starea disperată a pacientului. La ordinele noului său doctor, Londe a beneficiat fără prea mare entuziasm de terapie fizică, de o dietă pe bază de lichide cu vitamine şi minerale şi de multă îngrijire specializată şi atenţie. După câteva zile, a început să prindă puteri, devenind mai puţin morocănos. A început să vorbească cu doctorul Meador despre viaţa lui.

Londe mai fusese căsătorit înainte, iar el şi prima lui soţie fuseseră adevărate suflete pereche. Nu avuseseră copii, dar altminteri, duseseră o viaţă frumoasă. Cum le

plăcea să navigheze, după ce s-au pensionat, au cumpărat o casă pe marginea unui lac artificial. Apoi, târziu într-o noapte, digul estic din apropiere s-a spart, iar un zid de apă le-a izbit casa şi le-a măturat-o. Londe a supravieţuit în mod miraculos, agăţându-se de resturile purtate de ape, însă corpul soţiei lui nu a mai fost găsit niciodată.

„Am pierdut tot ce-am iubit vreodată", i-a spus el doctorului Meador. „Inima şi sufletul meu s-au pierdut în inundaţia din acea noapte."

La şase luni de la moartea primei soţii, când încă o jelea, adâncit în depresie, Londe a fost diagnosticat cu cancer esofagian şi a suferit o intervenţie chirurgicală. în acea perioadă a întâlnit-o şi s-a căsătorit cu cea de-a doua sa soţie, o femeie cumsecade, care ştia de boala lui în stadiu terminal şi a fost de acord să aibă grijă de el cât mai avea de trăit. La câteva luni după ce s-au căsătorit, s-au mutat în Nashville, iar doctorul Meador ştia deja restul poveştii.

După ce Londe a terminat de povestit, doctorul, uimit de ceea ce auzise, a întrebat plin de compasiune: „Ce vrei să fac pentru tine?" Bărbatul aflat pe moarte s-a gândit o vreme.

„Aş vrea să apuc Crăciunul, ca să pot fi cu soţia mea şi cu familia ei. Au fost tare buni cu mine", a răspuns el într-un final. „Ajutaţi-mă doar să trăiesc până la Crăciun. E tot ce vreau." Doctorul Meador i-a răspuns lui Londe că avea să facă tot ce-i stătea în putinţă.

La externarea lui Londe, la sfârşitul lunii octombrie, acesta era de fapt într-o formă mult mai bună decât la sosire. Doctorul Meador era surprins, dar mulţumit de cât de bine se simţea Londe. După aceea, doctorul şi-a vizitat pacientul cam o dată pe lună şi, de fiecare dată, Londe arăta bine. Dar exact la o săptămână de la Crăciun (de Anul Nou], soţia lui Londe l-a adus înapoi la spital.

Doctorul Meador a fost surprins să descopere că Londe părea din nou să fie pe moarte. Tot ce a putut depista a fost o febră uşoară şi o mică zonă cu pneumonie, descoperită pe radiografia pulmonară a lui Londe, deşi bărbatul nu părea să sufere de nicio insuficienţă respiratorie. Toate testele de sânge ale lui Londe arătau bine, iar culturile pe care le ceruse medicul au avut rezultate negative pentru oricare alte boli. Doctorul Meador i-a prescris antibiotice şi l-a conectat la aparatele de respiraţie artificială, fără să-şi piardă speranţa, dar în 24 de ore, Sam Londe a murit.

După cum aţi putea presupune, aceasta este o poveste despre un diagnostic tipic de cancer, urmat de o moarte regretabilă, urmare a unei boli fatale, nu-i aşa?

Nu vă pripiţi cu concluziile.

Când cei de la spital au efectuat autopsia lui Londe, s-a întâmplat un lucru ciudat. De fapt, ficatul bărbatului *nu* era distrus de cancer; el avea doar un nodul canceros foarte mic pe lobul stâng şi încă o pată foarte mică pe un plămân. Adevărul este că niciuna dintre aceste forme de cancer nu era suficient de avansată pentru a-l ucide. Şi, în realitate, regiunea din jurul esofagului era şi aceasta complet sănătoasă. Tomografia anormală la ficat, făcută la spitalul din St. Louis, arătase, se pare, un fals rezultat pozitiv.

Sam Londe nu a murit de cancer esofagian, şi nici de cancer la ficat. De asemenea, nu a murit nici din cauza pneumoniei uşoare pe care o avea când a fost internat, din nou, în spital. A murit, pur şi simplu, deoarece toată lumea din preajma lui credea că este pe moarte. Doctorul lui din St. Louis a crezut că Londe este pe moarte şi apoi doctorul Meador din Nashville a crezut la Londe este pe moarte. Soţia şi familia lui Londe au crezut, de asemenea, că el este pe moarte. Şi, cel mai important, Londe însuşi a crezut că este pe moarte. Este posibil ca Londe să fi murit

doar din cauza acestui gând? Este posibil ca gândul să fie atât de puternic? Şi, dacă ar fi aşa, să fie cazul acesta unic?

Este posibil să iei o supradoză dintr-un placebo?

Fred Mason, student la masterat în vârstă de 26 de ani, a căzut în depresie când prietena lui s-a despărţit de el.[2] Apoi, a văzut o reclamă pentru un studiu clinic pentru un nou medicament antidepresiv şi a decis să se înscrie. Cu patru ani înainte, suferise un episod depresiv, moment la care doctorii i-au prescris antidepresivul amitriptilină (Elavil], însă Mason a fost nevoit să întrerupă medicaţia când a devenit excesiv de somnolent şi a prezentat amorţeală la nivelul membrelor. Considerase că medicamentul era prea puternic pentru el, iar acum spera că acest nou medicament va avea mai puţine efecte secundare.

După ce a participat la studiu aproximativ o lună, a decis să îşi sune fosta prietenă. Cei doi s-au certat la telefon, iar după ce Mason a închis telefonul, a apucat în mod impulsiv flaconul de pastile de la studiu şi a înghiţit toate cele 29 de pastile din recipient, încercând să se sinucidă. Şi-a regretat imediat gestul. Năpustindu-se pe palierul blocului, Mason a strigat disperat după ajutor, după care s-a prăbuşit pe podea. 0 vecină l-a auzit strigând şi l-a găsit pe jos.

Tresărind spasmodic, i-a spus vecinei sale că făcuse o greşeală teribilă, că luase toate pastilele pe care le avea, dar că nu voia cu adevărat să moară. Când a rugat-o pe vecină să îl ducă la spital, aceasta a fost de acord. Când Mason a ajuns la camera de gardă, era palid şi transpira, avea tensiunea 8/4 şi pulsul 140. Respirând agitat, repeta întruna: „Nu vreau să mor".

Când medicii l-au examinat, nu au găsit nimic în neregulă, cu excepţia tensiunii mici, a pulsului accelerat şi a respiraţiei agitate. Chiar şi aşa, părea letargic şi vorbea

nedesluşit. Echipa medicală i-a făcut o perfuzie şi a conectat-o la o soluţie salină, i-a prelevat lui Mason mostre de sânge şi urină, şi l-a întrebat ce medicament luase. Mason nu îşi putea aminti cum se numeşte.

El le-a spus doctorilor că era un antidepresiv experimental, care făcea parte dintr-un studiu. Apoi le-a înmânat flaconul gol, care conţinea, într-adevăr, informaţii tipărite pe etichetă, despre studiul clinic, deşi nu şi numele medicamentului. Nu puteau decât să aştepte rezultatele de laborator şi să-i monitorizeze semnele vitale pentru a se asigura că starea nu i se agravează, în speranţa că personalul spitalului îi va putea contacta pe cercetătorii care conduseseră studiul.

Patru ore mai târziu, după ce au venit rezultatele testelor de laborator, indicând că totul era normal, un medic care făcuse parte din echipa de studiu clinic al medicamentului a sosit la faţa locului. Verificând codul de pe eticheta flaconului gol al lui Mason, cercetătorul s-a uitat pe dosarul studiului. Apoi a anunţat că, de fapt, Mason luase un placebo şi că pastilele pe care le înghiţise nu conţineau niciun medicament. în chip miraculos, tensiunea şi pulsul lui Mason au revenit la normal în câteva minute. Şi, ca prin farmec, nu mai era nici excesiv de somnolent. Mason căzuse victimă efectului nocebo: o substanţă inofensivă care, din cauza aşteptărilor puternice, provoacă efecte dăunătoare.

Este oare posibil ca simptomele lui Mason să fi apărut doar pentru că exact asta se aşteptase să se întâmple după ce înghiţise un pumn uriaş de antidepresive? Ar fi putut mintea lui Mason, ca şi în cazul lui Sam Londe, să fi preluat controlul asupra corpului său, impulsionată de aşteptări referitoare la ceea ce părea să fie cel mai probabil scenariu viitor, până în- tr-acolo încât *a făcut* ca acest scenariu să devină real? S-ar putea întâmpla acest lucru, *chiar dacă* ar însemna ca mintea să

preia controlul asupra funcţiilor care, în mod normal, nu se află sub control conştient? Iar dacă acest lucru *ar fi* posibil, ar putea fi, de asemenea, adevărat că, în cazul în care gândurile noastre ne pot îmbolnăvi, noi avem, de asemenea, abilitatea de a ne folosi gândurile pentru a ne însănătoşi?

Depresia cronică dispare caprin farmec

Janis Schonfeld, un designer de interior în vârstă de 46 de ani din California, suferea de depresie, din adolescenţă. Ea nu apelase niciodată la ajutor medical pentru această afecţiune până când, în 1997, a văzut un anunţ într-un ziar. Institutul de Neuropsihiatrie al UCLA* căuta voluntari pentru un studiu clinic de testare a unui nou antidepresiv numit venlafaxină (Effexor], Schonfeld, a cărei depresie se intensificase până în punctul în care, soţie şi mamă fiind, ajunsese chiar să se gândească la sinucidere, a profitat de ocazia de a face parte din studiu.

Când Schonfeld a ajuns la institut pentru prima dată, un tehnician medical a conectat-o la un electroencefalograf (EEG] pentru a-i monitoriza şi înregistra activitatea undelor cerebrale timp de aproximativ 45 de minute şi, nu la mult timp după aceea, Schonfeld a plecat cu un flacon de pastile de la farmacia spitalului. Ştia că aproximativ jumătate din grupul de 51 de subiecţi avea să primească medicamentul şi jumătate avea să primească un placebo, deşi nici ea, nici doctorii care conduceau studiul nu aveau nicio idee în care grup fusese repartizată în mod aleatoriu. De fapt, nimeni nu avea să ştie acest lucru până la sfârşitul studiului. Dar, în perioada respectivă, acest lucru aproape că nici nu conta pentru Schonfeld. Era entuziasmată şi plină de speranţa că, după decenii de luptă cu depresia clinică, o afecţiune

* Acronim pentru Universitatea din California, Los Angeles (n.red.]

din cauza căreia uneori izbucnea brusc în lacrimi fără niciun motiv evident, ar putea în sfârşit să primească ajutor.

Schonfeld a fost de acord să se întoarcă în fiecare săptămână, pe toată durata celor opt săptămâni ale studiului. De fiecare dată, răspundea la întrebări despre modul în care se simţea şi, de câteva ori, a fost supusă altor monitorizări EEG. Nu a durat mult după ce a început să ia pastilele şi Schonfeld a început să se simtă considerabil mai bine, pentru prima oară în viaţa ei. în mod ironic, avea şi stări de greaţă, dar aceasta era o veste *bună* deoarece ştia că greaţa era unul dintre efectele secundare obişnuite ale medicamentului testat. S-a gândit că în mod sigur trebuie să fi luat medicamentul activ, de vreme ce depresia ei începea să dispară, şi resimţea, de asemenea, efecte secundare. Chiar şi infirmiera cu care stătea de vorbă, în vizitele ei săptămânale, era convinsă că Schonfeld lua medicamentul adevărat, datorită schimbărilor prin care trecea.

în sfârşit, la finalul studiului de opt săptămâni, unul dintre cercetători a dezvăluit adevărul şocant: Schonfeld, care nu mai avea tendinţe suicidale şi se simţea alt om după ce luase pastilele, se aflase, de fapt, în grupul placebo. Schonfeld a fost uluită. Era sigură că doctorul făcuse o greşeală. Pur şi simplu nu credea că se putea simţi mult mai bine după atâţia ani de depresie sufocantă, pur şi simplu deoarece luase un flacon cu pastile de zahăr. Şi avusese până şi efectele secundare! *Trebuie* să fi fost o încurcătură. L-a rugat pe doctor să verifice din nou dosarele. A râs amuzată când acesta a asigurat-o că flaconul pe care îl luase acasă, flaconul care o făcuse să-şi recapete viaţa, conţinea într-adevăr doar pastile placebo.

în timp ce stătea acolo, în stare de şoc, doctorul a subliniat că numai pentru că nu primise niciun fel de

medicamente adevărate, acest lucru nu însemna că îşi imaginase depresia sau îmbunătăţirea stării ei; asta însemna doar că indiferent ce o făcuse să se simtă mai bine, nu se datora Effexorului.

Şi nu era singura: rezultatele studiului aveau să arate în curând că 38% din grupul placebo se simţea mai bine, în comparaţie cu 52% din grupul care primise Effexor. Dar când a sosit şi restul datelor, a fost rândul cercetătorilor să fie surprinşi: pacienţii ca Schonfeld, a căror stare s-a îmbunătăţit în urma folosirii pastilelor placebo, nu şi-au imaginat doar că se simt mai bine; ei chiar îşi *schimbaseră tiparele undelor cerebrale*. Datele EEG înregistrate cu atâta fidelitate în timpul studiului au arătat o creştere semnificativă a activităţii în cortexul prefrontal, care, de obicei, are o activitate foarte scăzută în cazul pacienţilor cu depresie.[3]

Astfel, efectul placebo nu numai că i-a schimbat mintea lui Schonfeld, ci a cauzat, de asemenea, schimbări fizice în biologia acesteia. Cu alte cuvinte, efectul nu era doar în *mintea* ei; era şi în *creierul* ei. Nu doar că se *simţea* bine - *era* bine. Până la sfârşitul studiului, Schonfeld avea, la propriu, un creier diferit, fără să fi luat alt medicament sau fără să fi făcut nimic diferit. Mintea ei a fost cea care i-a schimbat corpul. După mai bine de 12 ani, starea lui Schonfeld era încă mult îmbunătăţită.

Cum este posibil ca o pastilă cu zahăr nu numai să oprească simptomele unei depresii adânci, ci să provoace şi efecte secundare autentice, cum ar fi greaţa? Şi ce înseamnă că aceeaşi substanţă inactivă are de fapt puterea de a schimba modul în care undele cerebrale declanşează impulsuri, intensificând activitatea chiar în acea regiune a creierului afectată cel mai mult de depresie? Poate mintea subiectivă să creeze cu adevărat acele tipuri de schimbări fiziologice obiectiv măsurabile? Ce se întâmplă în minte şi corp care să permită unei

substanţe placebo să imite cu atâta desăvârşire un medicament adevărat? Ar putea oare acelaşi efect fenomenal de vindecare să aibă loc nu doar în cazul unei boli mintale cronice, ci şi în cazul unei afecţiuni care ameninţă viaţa, cum ar fi cancerul?

Un leac „miraculos": Ba îl vezi, ba nu-l mai vezi

în 1957, psihologul de la UCLA Bruno Klopfer a publicat un articol într-o revistă evaluată *inter pares,* în care a spus povestea unui bărbat desemnat cu numele de „domnul Wright" şi suferind de limfom în stadiu avansat, o formă de cancer a glandelor limfatice.[4] Bărbatul avea tumori uriaşe, unele mari cât o portocală, la gât, în zona inghinală şi la subsuori, iar cancerul său nu răspundea deloc la tratamentele convenţionale. Acesta zăcea de câteva săptămâni, „cu febră, cu respiraţia întretăiată, complet ţintuit la pat". Medicul lui, Philip West, renunţase la orice speranţă - deşi Wright însuşi nu renunţase. Când Wright a aflat că spitalul unde era tratat (în Long Beach, California] se întâmpla să fie unul dintre cele zece spitale şi centre de cercetare din ţară care evaluau un medicament experimental extras din sânge de cal, denumit Krebi- ozen, a devenit foarte entuziasmat. Wright l-a bătut la cap fără oprire pe doctorul West timp de mai multe zile, până când acesta a fost de acord să îi dea o doză din noul medicament (deşi, în mod oficial, Wright nu putea participa la studiu, care punea condiţia ca pacienţii să aibă o speranţă de viaţă de cel puţin trei luni).

Wright şi-a primit injecţia cu Krebiozen într-o vineri, iar până luni începuse să meargă, râzând şi glumind cu infirmierele, comportându-se cam ca şi cum ar fi fost un cu totul alt om. Doctorul West a anunţat că tumorile „se topiseră ca bulgării de zăpadă puşi pe o plită încinsă". în trei zile, tumorile ajunseseră la jumătate din dimensiunea lor iniţială. Peste alte zece zile, Wright a fost trimis acasă - se vindecase. Părea un miracol.

Dar două luni mai târziu, presa a relatat că cele zece studii au demonstrat că Krebiozenul se dovedise a fi un eşec. Odată ce Wright a citit ştirea, a devenit pe deplin conştient de rezultate şi a acceptat ideea că medicamentul era inutil, a recidivat imediat, iar tumorile i-au revenit în scurt timp. Doctorul West bănuia că reacţia pozitivă iniţială a lui Wright se datorase efectului placebo şi, ştiind că pacientul său era în fază terminală, s-a gândit că nu avea mare lucru de pierdut - iar Wright avea numai de câştigat - dacă îşi testa teoria. Prin urmare, doctorul i-a spus lui Wright să nu creadă relatările din ziare şi că recidivase deoarece se descoperise că Krebiozenul care îi fusese administrat făcea parte dintr-un lot cu probleme. Un medicament pe care doctorul West l-a denumit o versiune „nouă, super-rafinată, cu eficienţă dublă" era în drum spre spital, iar Wright putea să îl aibă imediat ce avea să sosească.

Aşteptând să fie vindecat, Wright era în al nouălea cer şi, câteva zile mai târziu, a primit injecţia. De data aceasta, seringa folosită de doctorul West nu conţinea niciun medicament, fie el experimental sau nu. Seringa era umplută doar cu apă distilată.

Şi de data aceasta, tumorile lui Wright au dispărut ca prin farmec. Acesta s-a întors fericit acasă şi s-a simţit bine pentru alte două luni, după ce a scăpat de tumorile din corp. Dar apoi Asociaţia Medicală Americană a anunţat că, într-adevăr, Krebiozenul nu era bun de nimic. Instituţia medicală fusese păcălită. „Medicamentul-minune" se dovedise a fi o înşelătorie: nimic mai mult decât ulei mineral conţinând un simplu ami- noacid. Producătorii au fost în cele din urmă puşi sub acuzare. La auzul acestor veşti, Wright a suferit o ultimă recidivă - *pierzându-ş*i credinţa în posibilitatea însănătoşirii. S-a întors lipsit de speranţă la spital, şi peste două zile a murit.

Este posibil ca Wright să îşi fi schimbat *starea de a fi,* nu o dată, ci de două ori, în aceea a unui om care pur şi simplu nu avea cancer - într-un interval de câteva zile? A reacţionat apoi corpul său în mod automat la o nouă minte? Şi oare şi-ar fi putut schimba din nou starea în cea a unui om cu cancer, după ce a auzit că se presupunea că medicamentul nu avea nicio valoare, corpul său creând exact aceeaşi chimie şi întor- cându-se la starea de rău familiară? Este posibil să realizezi o asemenea stare biochimică nouă nu doar când iei o pastilă sau primeşti o injecţie, ci, de asemenea, atunci când eşti supus unei proceduri invazive precum intervenţia chirurgicală?

Operaţia la genunchi care nu a avut niciodată loc

în 1996, chirurgul ortoped Bruce Moseley, pe atunci la Colegiul de Medicină Baylor şi unul dintre cei mai influenţi experţi în medicina sportivă ortopedică din Houston, a publicat un studiu experimental pe baza experienţei sale cu zece voluntari - cu toţii bărbaţi care se aflaseră în serviciul armatei şi sufereau de gonartroză.[5] Din cauza severităţii acestei afecţiuni, mulţi dintre aceşti bărbaţi şchiopătau vizibil, mergeau cu ajutorul unui baston sau aveau nevoie de o formă sau alta de ajutor pentru a se deplasa.

Studiul a fost conceput pentru a cerceta procedura chirurgicală artroscopică, o intervenţie chirurgicală larg răspândită, ce presupunea anestezierea pacientului înainte de efectuarea unei mici incizii, în aceasta introducându-se un instrument cu fibră optică denumit artroscop, pe care chirurgul îl utiliza pentru a examina în detaliu articulaţia pacientului. în timpul operaţiei, doctorul răzuia şi curăţa articulaţia pentru a înlătura toate fragmentele de cartilaj degenerat, considerat a fi cauza inflamării şi durerii. La acea vreme, în jur de 750 000 de

pacienţi aveau parte de acest tip de intervenţie chirurgicală în fiecare an.

în studiul doctorului Moseley, doi dintre cei zece bărbaţi urmau să aibă parte de operaţia standard, denumită *debrida- re* (în cadrul căreia chirurgul răzuieşte porţiuni de cartilaj din încheietura genunchiului]; trei din aceştia urmau să treacă printr-o procedură denumită *lavaj articular* (în cadrul căreia se injectează apă la presiune mare în încheietura genunchiului, curăţând şi îndepărtând materialul artritic distrus]; iar cinci dintre ei urmau să treacă printr-o *intervenţie chirurgicală simulată,* în cadrul căreia doctorul Moseley secţiona abil pielea cu un bisturiu, apoi o cosea la loc fără să execute nicio procedură medicală. Acei cinci bărbaţi nu urmau să aibă parte de nicio atroscopie, de nicio răzuire a articulaţiei, de nicio înlăturare a fragmentelor osoase şi nici de vreo procedură de spălare - ci doar de o incizie şi apoi de suturi chirurgicale.

începutul fiecăreia dintre cele zece proceduri a fost exact acelaşi: pacientul era dus în scaunul cu rotile în sala de operaţie, apoi i se făcea anestezie generală, în timp ce doctorul Moseley se spăla pe mâini pentru operaţie. Odată ce chirurgul intra în sala de operaţie, el găsea un plic sigilat pregătit pentru el, în care i se spunea ce pacient dintre cele trei grupuri de voluntari de pe masa de operaţie îi fusese încredinţat, aleatoriu. Doctorul Moseley nu avea nicio idee ce conţinea plicul până ce nu îl deschidea.

După intervenţia chirurgicală, toţi cei zece pacienţi din studiu au raportat o mobilitate mai mare şi mai puţine dureri. De fapt, bărbaţii care au trecut printr-o operaţie „falsă" s-au simţit la fel de bine ca aceia care au trecut printr-o intervenţie chirurgicală de *debridare* sau *lavaj*. Nu exista nicio diferenţă în privinţa rezultatelor - chiar şi şase luni mai târziu.

Şi, şase ani mai târziu, când cei doi bărbaţi care au trecut prin operaţia placebo au fost intervievaţi, ei au raportat că încă mergeau normal, fără dureri, şi aveau o mai mare libertate de mişcare.[6] Ei au spus că acum puteau realiza toate activităţile zilnice pe care nu puteau să le facă înainte de intervenţia chirurgicală, cu şase ani mai devreme. Bărbaţii se simţeau de parcă îşi primiseră vieţile înapoi.

Fascinat de rezultate, doctorul Moseley a publicat un alt studiu în 2002, la care au participat 180 de pacienţi, care au fost monitorizaţi timp de doi ani după operaţia chirurgicală.[7] Şi de data aceasta, starea tuturor pacienţilor din cele trei grupuri s-a îmbunătăţit, aceştia începând să meargă fără dureri sau fără să mai şchiopăteze, imediat după intervenţia chirurgicală. Dar, şi de data aceasta, starea tuturor pacienţilor din cele două grupuri care chiar au avut parte de intervenţia chirurgicală s-a îmbunătăţit la fel de mult ca şi cea a pacienţilor care au trecut prin operaţia placebo - iar acest lucru a rămas valabil chiar şi după doi ani.

Să fie oare posibil ca aceşti pacienţi să se fi simţit pur şi simplu bine deoarece au crezut şi au avut încredere în puterea vindecătoare a chirurgului, a spitalului şi chiar în sala de operaţii strălucitoare şi modernă? Au avut ei cumva în vedere o viaţă trăită cu un genunchi complet vindecat, s-au încredinţat pur şi simplu acelui rezultat pozitiv şi apoi au păşit la propriu înspre acesta? Să fi fost oare, într-adevăr, doctorul Moseley nimic mai mult decât un vraci al timpurilor moderne, într-un halat alb? Şi este oare posibil să atribuim acelaşi grad de vindecare când ne confruntăm cu altceva mai ameninţător, poate cu o procedură atât de gravă cum este operaţia pe cord deschis?

Operaţia pe cord deschis care nu a avut loc

La sfârşitul anilor 1950, două grupuri de cercetători au efectuat studii în care au comparat operaţia standard la acea vreme pentru angină, cu o intervenţie chirurgicală placebo.[8]

Acest lucru avea loc cu mult timp înainte de apariţia *by-pass-ului aorto-coronarian cu implant,* procedura chirurgicală folosită cel mai frecvent astăzi. La acea vreme, cei mai mulţi pacienţi cardiaci treceau printr-o procedură cunoscută drept *ligaturarea arterelor mamare interne,* ce presupunea expunerea arterelor afectate şi legarea lor intenţionată. Chirurgii credeau că, dacă blocau astfel fluxul sangvin, acest lucru avea să forţeze corpul să genereze noi canale vasculare, crescând fluxul sangvin către inimă. Procedura a avut un succes imens pentru majoritatea pacienţilor care au trecut prin ea, deşi doctorii nu aveau nicio dovadă solidă că se creau, într-adevăr, noi vase de sânge - de unde şi motivaţia pentru cele două studii.

Aceste grupuri de cercetători, unul din Kansas City, iar altul din Seattle, au urmat aceeaşi procedură, împărţindu-şi subiecţii de studiu în două grupuri. Unul a beneficiat de ligaturarea arterelor mamare interne, iar celălalt a avut parte de o intervenţie chirurgicală falsă; chirurgii efectuau aceleaşi incizii mici la nivelul pieptului, pe care le efectuau şi în timpul operaţiilor adevărate, expunând arterele, dar apoi, pur şi simplu, coseau pacienţii la loc, fără să mai facă nimic altceva.

Rezultatele ambelor studii au fost surprinzător de asemănătoare: 67% dintre pacienţii care suferiseră cu adevărat intervenţia chirurgicală au simţit mai puţine dureri şi au avut nevoie de mai puţine medicamente, în timp ce 83% dintre cei care au trecut prin operaţia falsă s-au bucurat de acelaşi nivel de ameliorare. De fapt, intervenţia chirurgicală placebo funcţionase mai bine decât intervenţia chirurgicală adevărată!

Ar putea fi oare cu putinţă ca, într-un fel sau altul, pacienţii care au avut parte de operaţia falsă să fi crezut atât de mult că se vor face bine, încât *chiar* s-au făcut bine - fără să fie ajutaţi de nimic altceva în afară de convingerea că aşteptarea respectivă era cea mai bună? Iar dacă acest lucru este cu putinţă, ce spune el despre efectele pe care gândurile noastre de zi cu zi, fie ele pozitive sau negative, le au asupra corpului şi sănătăţii noastre?

Atitudinea este totul

0 sumedenie de cercetări există acum pentru a arăta că atitudinea noastră ne afectează cu adevărat starea de sănătate, inclusiv cât de mult trăim. De exemplu, Clinica Mayo a publicat un studiu în 2002, care a urmărit 447 de persoane timp de peste 30 de ani, în care se arată că optimiştii sunt mai sănătoşi din punct de vedere fizic şi mental.[9] *Optimist* înseamnă literalmente „cel mai bun", ceea ce sugerează că persoanele respective şi-au concentrat atenţia pe cel mai bun scenariu viitor. Mai exact, persoanele optimiste au avut mai puţine probleme cu activităţile lor zilnice, ca urmare a sănătăţii lor fizice sau a stării lor emoţionale; au resimţit mai puţină durere; s-au simţit mai pline de energie; s-au descurcat mai uşor în activităţile sociale; şi s-au simţit mai fericite, mai calme şi mai liniştite, în cea mai mare parte a timpului. Aceste rezultate au venit chiar la scurt timp după un alt studiu al Clinicii Mayo, care a urmărit peste 800 de persoane timp de 30 de ani şi în care se arată că optimiştii trăiesc mai mult decât pesimiştii.[10]

Cercetătorii de la Yale au urmărit 660 de persoane, cu vârsta de la 50 de ani în sus, timp de până la 23 de ani, descoperind că persoanele care au avut o atitudine mai pozitivă faţă de îmbătrânire au trăit cu peste şapte ani mai mult decât acelea cu o perspectivă mai negativistă privind îmbătrânirea.[11] Atitudinea a avut o influenţă mai

mare asupra longevităţii decât tensiunea arterială, nivelul colesterolului, fumatul, greutatea corporală sau nivelul exerciţiilor fizice.

Studii suplimentare au cercetat mai îndeaproape sănătatea inimii şi atitudinea. Cam în aceeaşi perioadă, un studiu al Universităţii Duke, efectuat pe 866 de persoane cu afecţiuni cardiace, a raportat că aceia care, de obicei, resimţeau emoţii mai pozitive aveau cu 20% mai multe şanse de a trăi cu 11 ani mai mult decât cei care, în mod obişnuit, resimţeau emoţii mai negative.[12] Chiar mai surprinzătoare sunt rezultatele unui studiu efectuat pe 225 de studenţi de la Medicină, de la Colegiul Medical din Georgia, care au fost urmăriţi timp de 25 de ani: cei care au avut atitudinea cea mai ostilă s-au confruntat cu o incidenţă de cinci ori mai mare a bolilor coronariene.[13] Iar un studiu al Universităţii John Hopkins, prezentat la sesiunile ştiinţifice ale Asociaţiei Americane de Cardiologie (American Heart Association] din 2001, a arătat chiar că o perspectivă pozitivă ar putea oferi cea mai puternică protecţie cunoscută împotriva bolilor de inimă la adulţii cu risc ereditar.[14] Acest studiu sugerează că atitudinea pozitivă poate funcţiona la fel de bine sau mai bine decât urmarea dietei adecvate, efectuarea numărului corect de exerciţii fizice şi menţinerea greutăţii corporale ideale.

în ce mod mentalitatea noastră de zi cu zi - indiferent dacă, în general, suntem mai bucuroşi şi mai afectuoşi sau mai ostili şi mai negativi - ne poate ajuta să determinăm cât de mult vom trăi? Este posibil ca noi să ne schimbăm mentalitatea curentă? Dacă lucrurile stau astfel, ar putea o nouă mentalitate să înlocuiască modul în care minţile noastre au fost condiţionate de experienţe trecute? Sau să te aştepţi ca un lucru negativ să se repete ar putea, de fapt, să contribuie la împlinirea lucrului respectiv?

Greaţa de dinaintea acului

Conform Institutului Naţional de Oncologie (National Cancer Institute], o afecţiune denumită *emeza anticipativă* apare la aproximativ 29% dintre pacienţii care urmează chimioterapie, atunci când sunt expuşi unor mirosuri şi imagini care le amintesc de tratamentele lor chimioterapeutice.[15] Aproximativ 11% se simt atât de rău înainte de tratamentele lor, încât chiar vomită. Unii pacienţi bolnavi de cancer încep să resimtă greaţa în maşină, în drum spre chimioterapie, înainte chiar de a intra în spital, în timp ce alţii vomită în timp ce se află încă în sala de aşteptare.

Un studiu din 2001, efectuat la Centrul Oncologic al Universităţii din Rochester, publicat în *Journal ofPain and Symp- tom Management,* a ajuns la concluzia că anticiparea stării de greaţă era cel mai puternic predictor că pacienţii chiar o vor experimenta.[16] Datele cercetătorilor au raportat că 40% dintre pacienţii supuşi chimioterapiei care credeau că li se va face rău - deoarece doctorii lor le-au spus că, cel mai probabil, se vor simţi rău *după* tratament - au ajuns să dezvolte stări de greaţă înainte ca tratamentul să fie măcar administrat. O proporţie suplimentară de 13% dintre pacienţi, care au spus că nu sunt siguri la ce să se aştepte, s-au simţit rău, la rândul lor. Cu toate acestea, *niciunul* dintre pacienţii care nu s-au aşteptat să aibă stări de greaţă nu s-a simţit rău.

Cum este posibil ca unele persoane să devină atât de convinse că se vor simţi rău din cauza chimioterapiei, încât să li se facă rău chiar înainte să le fie administrate medicamentele? Este oare posibil ca puterea gândului să fie cea care îi îmbolnăveşte? Iar dacă acest lucru este adevărat pentru 40% dintre pacienţii supuşi chimioterapiei, ar putea fi adevărat, de asemenea, că 40% dintre oameni s-ar putea însănătoşi la fel de uşor schimbându-şi, pur şi simplu, gândurile privind aşteptările

pe care le au pentru starea lor de sănătate sau ziua pe care o trăiesc? Ar putea un singur gând pe care îl acceptă o persoană să schimbe, de asemenea, în *mai bine* starea acelei persoane?

Dificultăţile digestive dispar

Nu cu multă vreme în urmă, în timp ce mă pregăteam să cobor dintr-un avion în Austin, am întâlnit o femeie care citea o carte ce mi-a atras atenţia. Stăteam şi aşteptam să aterizăm, şi am văzut cartea, care îi ieşea din geantă; titlul conţinea cuvântul încredere. Ne-am zâmbit unul altuia şi am întrebat-o despre ce era vorba în carte.

„Despre creştinism şi credinţă", mi-a răspuns ea. „De ce întrebaţi?" I-am spus că scriam o nouă carte despre efectul placebo şi că încrederea juca un rol foarte mare în ea.

„Vreau să vă spun o poveste", a spus ea. Mi-a povestit că, în urmă cu mai mulţi ani, fusese diagnosticată cu intoleranţă la gluten, sau boală celiacă, colită şi o serie de alte boli, şi că se confruntase cu dureri cronice. Citise despre bolile respective şi mersese să ceară sfatul mai multor medici. Aceştia îi recomandaseră să evite anumite alimente şi să ia anumite medicamente pe bază de reţetă, ceea ce a şi făcut, dar tot resimţea dureri în tot corpul. De asemenea, nu reuşea să doarmă, avea erupţii pe piele şi tulburări digestive severe, şi mai suferea şi de o întreagă listă de alte simptome neplăcute. Apoi, câţiva ani mai târziu, femeia s-a dus să vadă un nou medic, care a decis să-i facă nişte teste de sânge. Când au venit analizele, toate rezultatele erau negative.

„în ziua în care am descoperit că eram într-

adevăr normală şi că nu era nimic în neregulă cu mine, m-am gândit *sunt bine,* iar atunci, toate simptomele mele au dispărut. Imediat m-am simţit grozav şi am putut să mănânc tot ce am vrut", mi-a spus ea pe un ton emfatic. Zâmbind, a adăugat: „Ce părere aveţi despre *asta?*

"Dacă este adevărat că aflarea de noi informaţii, care duce la o schimbare cu 180 de grade privind ceea ce credem despre noi înşine, poate într-adevăr să ducă la dispariţia simpto- melor noastre, ce anume se întâmplă în organismul nostru care să susţină acest lucru şi îl transforme în realitate? Care este relaţia exactă dintre minte şi corp? Ar putea fi cu putinţă ca aceste noi credinţe chiar să fie capabile să schimbe chimia creierului şi corpului nostru, să refacă la nivel fizic conexiunile

circuitului nostru neurologic, referitor la cine credem că suntem, şi să schimbe expresia noastră genetică? Am putea noi să devenim, într-adevăr, alţi oameni?

Parkinson versusplacebo

Boala Parkinson este o tulburare neurologică marcată de degenerarea graduală a celulelor nervoase din porţiunea mezencefalului, denumită *ganglionii bazali,* care controlează mişcările corpului. La persoanele care suferă de această boală cumplită, creierul nu produce suficientă dopamină, un ne- urotransmiţător de care ganglionii bazali au nevoie pentru a funcţiona corespunzător. Printre simptomele timpurii ale bolii Parkinson, care în prezent este considerată incurabilă, se numără problemele motorii, cum ar fi rigiditatea musculară, tremorul şi schimbări ale tiparelor posturii şi vorbirii, care predomină asupra controlului voluntar.

într-un studiu, un grup de cercetători de la Universitatea British Columbia din Vancouver a informat un grup de pacienţi cu Parkinson că urmau să primească un medicament care avea să le îmbunătăţească semnificativ simptomele.[17] în realitate, pacienţii au primit un placebo - nimic mai mult decât o injecţie salină. Chiar şi aşa, jumătate dintre ei, care nu primiseră de fapt un tratament medicamentos, au avut un control motrice mult mai bun după primirea injecţiei.

Cercetătorii le-au efectuat apoi pacienţilor scanări cerebrale pentru a-şi face o idee mai clară despre ceea ce se întâmplase şi au descoperit că persoanele care au reacţionat pozitiv la placebo produceau de fapt dopamină în creier - cu până la 200% mai mult decât înainte. Pentru a obţine efectul echivalent cu ajutorul unui medicament, ar trebui să administrezi aproximativ o doză întreagă de amfetamină - un medicament care îmbunătăţeşte starea de spirit şi creşte, de asemenea, nivelul de dopamină.

Se pare că simpla aşteptare de a se simţi mai bine a eliberat, în pacienţii cu Parkinson, o putere anterior neexploatată, care a declanşat producţia de dopamină - exact ceea ce trebuia corpului lor pentru a se face bine. Şi, dacă e aşa, atunci care este procesul prin care doar puterea gândului poate produce dopamină în creier? Ar putea oare o asemenea stare internă nouă, determinată de combinaţia dintre intenţia clară şi starea emoţională îmbunătăţită, să ne facă, într-adevăr, invincibili în anumite situaţii, activând propriul nostru depozit interior de substanţe farmaceutice şi dominând circumstanţele genetice ale bolii pe care le-am considerat odinioară în afara controlului nostru conştient?

Despre şerpi veninoşi şi stricnina

în anumite părţi ale munţilor Apalaşi, există vestigii ale unui ritual religios vechi de o sută de ani, cunoscut ca mânuirea şerpilor sau „ridicarea şerpilor".[18] Deşi Virginia de Vest este singurul stat în care ritualul este încă legal, acest lucru nu îi opreşte pe credincioşi, iar poliţia locală din alte state este cunoscută pentru faptul că închide ochii la această practică. în aceste biserici mici şi modeste, în timp ce congregaţiile se adună pentru slujba religioasă, predicatorul intră purtând una sau mai multe cutii din lemn încuiate cu lacăt, de forma unor serviete, cu uşi din plastic transparent fixate cu balamale şi perforate pentru a forma guri de aerisire, şi aşază cu grijă cutiile pe platforma din faţa sanctuarului sau a sălii de întâlnire, lângă amvon. La scurt timp după aceea, începe să cânte muzica, un amestec energic de melodii country-western şi bluegrass, cu versuri profund religioase despre mântuire şi iubirea lui Iisus. Muzicienii cântă live, într-o notă tângui-toare, la clape, chitare electrice şi chiar seturi de tobe, pe care le-ar invidia orice formaţie de adolescenţi, în timp ce membrii parohiei agită tamburine, animaţi de spirit. Pe măsură ce se acumulează energia, predicatorul este

posibil să aprindă o flacără într-un recipient de pe amvon şi să îşi ţină mâna în foc, lăsând flăcările să îi atingă uşor palma întinsă, înainte de a lua recipientul pentru a-şi trece uşor flacăra peste antebraţele dezgolite. Abia „îşi face încălzirea".

Curând, membrii congregaţiei încep să se legene şi să îşi pună mâinile unii pe alţii, bolborosind neinteligibil şi sărind, dansând pe muzică înspre slava Mântuitorului lor. Sunt copleşiţi de spirit, sunt „binecuvântaţi", după cum zic ei. Apoi vine vremea ca predicatorul să deschidă una dintre cutiile încuiate, să vâre o mână înăuntru şi să scoată un şarpe veninos - de obicei un şarpe cu clopoţei, un şarpe-mocasin sau un mocasin de apă. Şi predicatorul dansează, la rândul lui, şi se agită de mama focului, în timp ce îşi ţine şarpele în jurul mijlocului, astfel încât capul şarpelui se află la o distanţă periculos de mică de capul şi de gâtul predicatorului.

E posibil să ţină şarpele sus, în aer, înainte de a-l aduce mai aproape de corp, dansând în timp ce şarpele îşi încolăceşte jumătatea inferioară în jurul braţului său, unduindu-şi jumătatea superioară prin aer, după cum pofteşte. Apoi, predicatorul este posibil să mai scoată un al doilea şarpe, sau chiar un al treilea, din celelalte cutii de lemn, iar membrii congregaţiei, atât bărbaţi, cât şi femei, i s-ar putea alătura în mânuirea şerpilor, pe măsură ce se simt cuprinşi de binecuvântare. în timpul anumitor slujbe, predicatorul se poate chiar să înghită o otravă, cum ar fi stricnina, dintr-un pahar obişnuit, fără să sufere vreun efect de intoxicare.

Deşi se întâmplă ca mânuitorii de şerpi să fie uneori muşcaţi, având în vedere miile de slujbe în timpul cărora credincioşii ferventi şi-au băgat mâiniile în acele cutii de lemn cu balamale, fără nicio urmă de îndoială sau de teamă, acest lucru nu se întâmplă des. Şi chiar şi atunci când se întâmplă, ei nu mor întotdeauna - chiar

dacă nu merg la spital, preferând ca membrii congregaţiei să se adune în jurul lor, în rugăciune. De ce aceşti oameni nu sunt muşcaţi mai des? Şi de ce nu sunt mai multe cazuri de deces atunci când sunt muşcaţi? Cum pot ajunge la o stare mentală în care nu le este frică de asemenea creaturi veninoase, cunoscute pentru muşcătura lor mortală, şi cum îi poate proteja o asemenea stare mentală?

Apoi, mai există şi manifestările de putere extremă în situaţii de urgenţă, cunoscute ca „forţă isterică". în aprilie 2013, de exemplu, Hannah Smith, în vârstă de 16 ani, şi sora ei în vârstă de 14 ani, Haylee, din Lebanon, statul Oregon, au ridicat un tractor cu o greutate de 1,3 tone pentru a-l elibera pe tatăl lor, Jeff Smith, care fusese prins dedesubt.[19] Şi cum rămâne cu cei care merg prin foc - triburi indigene care practică ritualuri sacre şi occidentali care participă la workshopuri - păşind peste cărbuni încinşi? Sau chiar şi artiştii de carnaval sau dansatorii în transă din Java, care simt nevoia să mestece şi să înghită sticlă (o tulburare denumită *hialofagie]?*

Cum de sunt cu putinţă asemenea fapte în aparenţă supraomeneşti, şi au ele cumva ceva vital în comun? Este oare cu putinţă ca, aflaţi pe culmile credinţei lor lipsite de compromisuri, aceşti oameni să-şi schimbe cumva corpul, astfel încât să devină imuni la mediul lor înconjurător? Şi ar putea aceeaşi credinţă de neclintit, ce le dă putere mânuitorilor de şerpi şi celor care merg prin foc, să se îndrepte şi în direcţia opusă, făcându-ne să ne rănim singuri - şi chiar să murim - fără a fi conştienţi în vreun fel de ceea ce facem?

Victorie asupra magiei voodoo

în 1938, starea unui bărbat în vârstă de 60 de ani, dintr-o regiune rurală din Tennessee, a continuat să se agraveze tot mai mult în decurs de patru luni, înainte ca soţia lui să îl ducă la un spital cu 15 paturi, situat la

marginea localităţii.[20] Până atunci, Vance Vanders (nu acesta este numele lui adevărat] slăbise peste 22 de kilograme şi părea să fie pe moarte. Doctorul, Drayton Doherty, suspecta că Vanders suferă de tuberculoză sau posibil de cancer, însă, în urma testelor şi radiografiilor repetate, rezultatele au ieşit negative. Examenul clinic făcut de doctorul Doherty nu a scos la iveală nimic care ar fi putut cauza suferinţa lui Vanders. Vanders refuza să mănânce, motiv pentru care i s-a pus o sondă de alimentare, însă pacientul vomita cu obstinaţie tot ceea ce era introdus pe sondă. A continuat să se simtă din ce în ce mai rău, repetând convingerea lui că avea să moară şi, în cele din urmă, abia a mai fost în stare să vorbească. Sfârşitul părea aproape, deşi doctorul Doherty încă nu avea nicio idee în ce consta afecţiunea bărbatului.

Soţia lui Vanders, profund îngrijorată, a cerut să vorbească cu doctorul Doherty între patru ochi şi, punându-l să jure că va păstra secretul, i-a spus că problema soţului ei era că fusese victima unui „blestem voodoo". Se pare că Vanders, care trăia într-o comunitate unde ritualul voodoo era o practică frecventă, se certase cu un preot voodoo local. Preotul l-a convocat pe Vanders în cimitir într-o noapte târziu, unde a aruncat un blestem asupra bărbatului, agitându-i în faţă o sticlă plină cu un lichid urât mirositor. Preotul i-a spus lui Vanders că avea să moară în curând şi că nimeni nu-l putea salva. Şi asta a fost. Vanders era convins că zilele îi erau numărate şi, prin urmare, credea într-o nouă realitate viitoare, sumbră. Bărbatul înfrânt s-a întors acasă şi a refuzat să mai mănânce. într-un final, soţia lui l-a dus la spital.

După ce doctorul Doherty a auzit întreaga poveste, a venit cu un plan mai puţin tradiţional pentru tratarea pacientului său. în cursul dimineţii, a strâns familia lui Vanders la patul acestuia şi i-a spus că ştia sigur cum să îl vindece pe bolnav. Familia a ascultat cu atenţie în timp ce

doctorul Doherty a depănat următoarea poveste inventată. El le-a spus că, în noaptea precedentă, fusese la cimitir, unde îl păcălise pe preotul voodoo să se întâlnească cu el şi să-i divulge cum îl blestemase pe Vanders. Nu fusese uşor, le-a spus doctorul Doherty. După cum era de bănuit, preotul nu voise să coopereze, deşi, în cele din urmă, se dăduse bătut când doctorul Doherty îl ţintuise de un copac şi începuse să îl strângă de gât.

Doctorul Doherty a spus că preotul îi povestise că îi frecase lui Vanders nişte ouă de şopârlă pe piele şi că ouăle pătrunseseră în stomacul acestuia, unde eclozaseră. Majoritatea şopârlelor muriseră, dar una mare supravieţuise, iar acum îl mânca pe Vanders pe dinăuntru. Doctorul i-a anunţat că tot ceea ce trebuia să facă era să-i elimine şopârla din corp, iar bărbatul avea să fie vindecat.

Apoi doctorul a chemat asistenta, care a adus prompt o seringă mare, plină cu ceea ce doctorul Doherty susţinea a fi un medicament puternic. De fapt, seringa era umplută cu un medicament care inducea starea de vomă. Doctorul Doherty a inspectat cu atenţie seringa, pentru a se asigura că funcţionează cum trebuie, apoi i-a injectat ceremonios lichidul pacientului speriat. Cu un gest dramatic a părăsit încăperea, fără să mai adreseze vreun cuvânt familiei uluite.

La scurt timp, pacientul a început să vomite. Asistenta a adus un vas, iar Vanders a vomitat, a gemut şi a icnit pentru o vreme. La un moment dat, când doctorul Doherty a considerat că episodul vomitiv se apropie de sfârşit, s-a întors încrezător în cameră. Apropiindu-se de pat, şi-a luat trusa medicală neagră şi a scos o şopârlă verde, ascunzând-o în palmă, fără să observe cineva. Pe urmă, în timp ce Vanders vomita din nou, doctorul Doherty a strecurat reptila în vas.

„Uite, Vance!" a strigat el imediat, cu tot dramatismul de care era în stare. „Uite ce-a ieşit din tine. Te-ai vindecat acum. Blestemul voodoo a fost ridicat!"

încăperea fremăta. Unii membri ai familiei s-au prăbuşit la pământ, gemând. Până şi Vanders s-a îndepărtat cu un salt de lighean, cu ochii mari de uimire. în câteva minute, s-a cufundat într-un somn adânc, care a durat peste 12 ore.

Când Vanders s-a trezit într-un final, îi era foarte foame şi a înfulecat nerăbdător atâta mâncare, încât doctorul s-a temut că stomacul avea să-i explodeze. într-o săptămână, pacientul îşi recâştigase pe deplin greutatea şi puterile. A părăsit spitalul vindecat şi a mai trăit cel puţin zece ani.

Este cu putinţă ca un om să renunţe, pur şi simplu, la viaţă doar pentru că a crezut că fusese blestemat? Oare vraciul contemporan, înarmat cu stetoscop şi cu un carnet de reţete în mână, ne vorbeşte cu aceeaşi convingere cu

care preotul voodoo i-a vorbit lui Vanders - iar credinţa noastră este aceeaşi? Iar dacă chiar este adevărat că o persoană s-ar putea, la un anumit nivel, decide pur şi simplu să moară, atunci ar putea fi de asemenea adevărat că o persoană cu o maladie în stadiu terminal ar putea lua decizia să *trăiască*? Ar putea cineva să îşi schimbe în mod permanent starea

internă - abandonându-şi identitatea de victimă a cancerului sau artritei, ori de pacient cardiac sau bolnav de Parkinson - şi pur şi simplu să intre într-un corp sănătos, la fel de uşor pe cât ar renunţa la un rând de haine şi ar îmbrăca altele? în capitolele care urmează, vom explora ce anume este într-adevăr cu putinţă şi cum se aplică acest lucru în cazul tău

.Capitolul doi

Scurtă istorie a efectului placebo

După cum spune o vorbă, vremurile disperate cer măsuri disperate. Pe când chirurgul american Henry Beecher, educat la Harvard, se afla pe front în Al Doilea Război Mondial, a rămas fără morfină. Spre sfârşitul războiului, rezervele de morfină erau reduse în spitalele de campanie, aşa că situaţia nu era neobişnuită. în acea perioadă, Beecher urma să opereze un soldat grav rănit şi se temea că, fără un anestezic, soldatul ar putea intra într-un şoc cardiovascular fatal. Ce s-a întâmplat mai departe l-a uluit.

Fără să piardă o clipă, una dintre asistente a umplut o seringă cu soluţie salină şi i-a administrat-o soldatului, în acelaşi fel în care i-ar fi injectat morfină. Soldatul s-a liniştit imediat. A reacţionat de parcă ar fi primit într-adevăr medicamentul, chiar dacă tot ce primise fusese o doză de apă sărată. Beecher a mers înainte cu intervenţia, făcând incizia, efectuând operaţia necesară şi cosându-l la loc, toate acestea fără anestezie. Soldatul nu a resimţit cine ştie ce durere şi nu a intrat în şoc. Cum a fost posibil, s-a întrebat Beecher, ca apa sărată să înlocuiască morfina?

După succesul uluitor, ori de câte ori spitalul de campanie rămânea fără morfină, Beecher făcea iarăşi acelaşi lucru: injecta soluţie salină, exact aşa cum ar fi injectat morfină. Experienţa l-a convins de puterea efectului placebo, iar când s-a întors în Statele Unite după război, a început să studieze fenomenul.

în 1955, Beecher a făcut istorie când a scris o analiză clinică a 15 studii publicate de revista *Journal of the American Medical Association,* în care discuta nu numai despre semnificaţia uriaşă a efectului placebo, ci făcea, de asemenea, apel la un nou model de cercetare

medicală, care urma să desemneze aleatoriu subiecţi pentru a primi medicamente active sau substanţe placebo - model pe care îl numim în prezent *studiu clinic randomizat* - astfel încât acest puternic efect placebo să nu denatureze rezultatele.[21]

Ideea conform căreia putem schimba realitatea fizică doar prin intermediul gândurilor, credinţei şi aşteptărilor (indiferent dacă suntem sau nu pe deplin conştienţi de ceea ce facem] cu siguranţă nu s-a născut în acel spital de campanie din Al Doilea Război Mondial. Biblia este plină de istorisiri ale unor vindecări miraculoase şi, chiar şi în vremurile moderne, mulţimi de oameni merg cu regularitate în locuri precum Lourdes, în sudul Franţei (unde o tânără ţărancă în vârstă de 14 ani, pe nume Bernadette, a avut o viziune a Fecioarei Maria în 1858), lăsându-şi în urmă cârjele, protezele şi scaunele cu rotile, ca dovadă că au fost vindecaţi. Miracole similare au fost relatate de asemenea la Fatima, în Portugalia (unde trei copii care păzeau oile au văzut o apariţie a Fecioarei Maria în 1917), şi în legătură cu o statuie călătoare a Fecioarei, sculptată cu ocazia celei de-a 30-a aniversări a apariţiei. Statuia a fost sculptată pe baza descrierii oferite de cel mai mare dintre cei trei copii, o fetiţă, care la acea vreme se călugărise, şi a fost binecuvântată de Papa Pius al XH-lea înainte de a fi trimisă în jurul lumii.

Desigur, vindecarea prin credinţă nu este limitată la tradiţia creştină. Defunctul guru indian Sathya Sai Baba, considerat de mulţi dintre adepţii săi un *avatar* - manifestarea unei zeităţi - a fost vestit pentru cenuşa sfântă, denumită *vi- bhuti,* pe care o manifesta în palmele mâinilor. Se spunea că această cenuşă fină avea puterea de a vindeca numeroase boli fizice, mintale şi spirituale, dacă era fie mâncată, fie aplicată pe piele, ca o pastă. Şi călugării lama din Tibet se spune că au puteri

vindecătoare, folosindu-şi respiraţia pentru a vindeca bolnavii, suflând asupra lor.

Chiar şi regii Franţei şi Angliei care au domnit între secolele al IV-lea şi al IX-lea au folosit metoda atingerii cu mâinile pentru a-i vindeca pe supuşii lor. Regele Charles al II-lea al Angliei era cunoscut ca un adevărat specialist al acestei metode, folosind-o de aproximativ 100 000 de ori.

Ce anume provoacă asemenea evenimente aşa-zis miraculoase, indiferent dacă instrumentul vindecării este doar credinţa într-o zeitate sau încrederea în puterile extraordinare ale unei persoane, ale unui obiect sau chiar ale unui loc considerat sacru sau sfânt? Care este procesul prin care credinţa şi încrederea pot produce efecte atât de profunde? Ar putea modul în care atribuim semnificaţie unui ritual - indiferent dacă ritualul înseamnă recitarea rozariului, masarea pielii cu un strop de cenuşă sfântă sau folosirea unui nou me- dicament-minune prescris de un medic de încredere - să joace vreun rol în fenomenul placebo? Şi dacă starea de spirit interioară a oamenilor care au avut parte de aceste vindecări a fost influenţată sau modificată de condiţiile din mediul lor extern (o persoană, un loc sau un lucru, apărute la momentul potrivit] într-o asemenea măsură, încât noua lor stare de spirit ar putea, de fapt, să aibă ca rezultat schimbări fizice reale?

De la magnetism la hipnoză

în anii 1770, medicul vienez Franz Anton Mesmer a devenit faimos după ce a dezvoltat şi a demonstrat ceea ce a fost considerat la acea vreme un model medical al vindecării miraculoase. Extinzând ideea lui Isaac Newton referitoare la efectul gravitaţiei planetare asupra corpului uman, Mesmer a ajuns să considere că organismul conţine un fluid invizibil, care ar putea fi manipulat pentru a vindeca oamenii, folosind o forţă pe care el a numit-o *magnetism animal.*

Ca parte din tehnica sa, le cerea pacienţilor să îl privească adânc în ochi înainte de a mişca magneţi peste corpul lor, pentru a direcţiona şi echilibra fluidul magnetic. Mai târziu, el a descoperit că îşi putea mişca mâinile (fără magneţi] pentru a produce acelaşi efect. Imediat după începerea fiecărei şedinţe, pacienţii săi începeau să tremure şi să aibă spasme, înainte de a intra în convulsii pe care Mesmer le considera terapeutice. Mesmer continua echilibrarea fluidului până ce aceştia se calmau din nou. A folosit această tehnică pentru a vindeca o varietate de boli, de la afecţiuni grave, cum ar fi paralizia şi tulburările convulsive, până la tulburări mai uşoare, cum ar fi problemele menstruale şi hemoroizii.

în ceea ce a devenit cazul său cel mai faimos, Mesmer a vindecat-o parţial pe pianista adolescentă Maria-Theresia von Paradis de „orbire isterică", o afecţiune psihosomatică pe care o avusese de la vârsta de trei ani. Ea a stat în casa lui Mesmer timp de mai multe săptămâni, în timp ce o trata, şi în cele din urmă, medicul a ajutat-o să poată percepe mişcarea şi chiar să distingă culorile. Dar părinţii fetei nu au fost deloc încântaţi de progresele ei, deoarece riscau să piardă o pensie regală dacă fiica lor ar fi fost vindecată. în plus, pe măsură ce îi revenea vederea, tehnica ei de a cânta la pian se degrada, deoarece acum putea să îşi privească degetele pe claviatură. Zvonuri, niciodată adeverite, au început să circule, cum că relaţia lui Mesmer cu pianista era nepotrivită. Părinţii ei au scos-o cu forţa din casa lui Mesmer, orbirea i-a revenit, iar reputaţia lui Mesmer a scăzut considerabil.

Armand-Marie-Jacques de Chastenet, un aristocrat francez cunoscut sub numele de Marquis de Puysegur, a învăţat de la Mesmer şi i-a dus ideile la următorul nivel. Puysegur avea să inducă o stare profundă pe care a numit-o „somnam- bulism magnetic" (asemănător cu

noctambulismul), în care subiecţii săi aveau acces la gânduri profunde şi chiar la intuiţii despre sănătatea lor şi a altora. în această stare, ei erau extrem de sugestibili şi obişnuiau să urmeze instrucţiunile, deşi, odată ce ieşeau din starea aceasta, nu aveau nicio amintire despre ce anume se întâmplase. în timp ce Mesmer credea că puterea îi aparţinea praticantului, care o exercita asupra subiectului, Puysegur credea că puterea se afla în gândurile subiectului (dirijat de practicant], care o exercita asupra corpului său; aceasta a fost, probabil, una dintre primele încercări terapeutice de a explora relaţia minte-corp.

în anii 1800, chirurgul scoţian James Braid a dus şi mai departe ideea mesmerismului, dezvoltând un concept pe care l-a denumit *neurohipnotism* (ceea ce cunoaştem azi sub denumirea de *hipnotism*]. Braid a devenit intrigat de această idee când, într-o zi, a întârziat la o programare, doar pentru a descoperi la sosire că pacientul care îl aştepta fixa calm cu privirea, cuprins de o fascinaţie intensă, flacăra tremurătoare a unei lămpi cu gaz. Braid a descoperit că pacientul era într-o stare extrem de sugestibilă atâta vreme cât atenţia îi rămâne concentrată astfel, „obosindu-i" anumite părţi ale creierului.

După multe experimente, Braid a învăţat să îşi facă subiecţii să se concentreze asupra unei singure idei, în timp ce fixau cu privirea un obiect, care îi aducea într-o transă similară, pe care, simţea el, o putea folosi pentru a le vindeca tulburările, inclusiv artrita reumatoidă cronică, dizabilitatea senzorială şi complicaţiile variate ale leziunilor cervicale şi ale atacului vascular cerebral. Cartea lui Braid, *Neurypnology [Neurohipnoza),* detaliază multe dintre succesele sale, inclusiv modul în care a vindecat o femeie în vârstă de 33 de ani, care avea picioarele paralizate, şi o femeie în vârstă de 54 de ani, cu afecţiuni ale pielii şi dureri de cap severe.

Respectatul neurolog francez de la acea vreme, Jean-Martin Charcot, şi-a exprimat opiniile despre munca lui Braid, susţinând că abilitatea de a intra într-o asemenea transă era posibilă doar în cazul celor care sufereau de isterie, afecţiune pe care o considera o tulburare neurologică moştenită, ireversibilă. El s-a folosit de hipnoză nu pentru a-şi vindeca pacienţii, ci pentru a le studia simptomele. în sfârşit, un rival al lui Char- cot, un doctor pe nume Hippolyte Bernheim de la Universitatea din Nancy, a susţinut cu tărie că sugestibilitatea, atât de esenţială hipnotismului, nu se limita doar la isterie, ci era o condiţie naturală pentru toţi oamenii. El a sădit idei în subiecţi, spunându-le că, atunci când se vor trezi din transă, aveau să se simtă mai bine, iar simptomele lor aveau să dispară; astfel, el a folosit puterea sugestiei ca instrument terapeutic. Munca lui Bernheim a continuat până în prima parte a anilor 1900.

Deşi fiecare dintre aceşti exploratori timpurii ai sugesti- bilităţii aveau un obiectiv şi o tehnică uşor diferite, cu toţii au reuşit să ajute sute de oameni să se vindece de un spectru larg de probleme fizice şi mentale, schimbându-le concepţia despre maladiile lor şi modul în care bolile respective erau exprimate în corpul lor.

în timpul celor două războaie mondiale, medicii militari, cel mai notabil fiind psihiatrul militar Benjamin Simon, s-au folosit de conceptul de sugestibilitate hipnotică (pe care îl voi discuta mai târziu] pentru a-i ajuta pe soldaţii lăsaţi la vatră, care sufereau de trauma denumită iniţial şocul obuzelor, dar care acum este cunoscută ca *tulburare de stres posttraumatic (posttraumatic stress disorder* - PTSD). Aceşti veterani suferiseră din cauza unor experienţe de război atât de îngrozitoare, încât mulţi dintre ei deveneau insensibili faţă de propriile emoţii, ca o formă de autoconservare,

dezvoltau amnezie în privinţa evenimentelor îngrozitoare sau, mai grav, continuau să îşi retrăiască experienţele prin flashback-uri - toate acestea putând să cauzeze afecţiuni fizice induse de stres. Simon şi colegii săi au descoperit că hipnoza era extrem de utilă pentru a-i ajuta pe veterani să se confrunte cu traumele lor şi să le facă faţă, ca acestea să nu iasă la suprafaţă sub forma anxietăţii şi a suferinţelor fizice (inclusiv greaţă, creşterea tensiunii arteriale şi alte tulburări cardiovasculare, şi chiar scăderea imunităţii]. Asemenea acelor practicanţi din secolul precedent lor, medicii militari care foloseau hipnoza îşi ajutau pacienţii să îşi modifice tiparele de gândire pentru a se face bine şi pentru a-şi recupera sănătatea mintală şi fizică.

Aceste tehnici de hipnoză au avut un succes atât de mare, încât medicii civili au devenit la rândul lor interesaţi de folosirea sugestiei, deşi mulţi dintre ei nu o făceau aducându-şi pacienţii într-o stare de transă, ci administrându-le ocazional pastile cu zahăr şi alte substanţe placebo şi spunându-le că acele „medicamente" aveau să-i facă să se simtă mai bine. Adesea, pacienţii *chiar* se însănătoşeau, reacţionând la sugestie în acelaşi mod în care soldaţii răniţi ai lui Beecher reacţionau la credinţa că primeau injecţii cu morfină. Aceasta a fost, de fapt, epoca lui Beecher, iar după ce a scris analiza revoluţionară din 1955 în care solicita utilizarea unor experimente aleatorii controlate cu substanţe placebo pentru testarea medicamentelor, fenomenul placebo a devenit o parte importantă a cercetării medicale.

Punctul de vedere al lui Beecher a fost bine primit. La început, cercetătorii s-au aşteptat ca un grup de control din cadrul studiului (grupul care lua substanţele placebo] să rămână neutru, astfel încât comparaţiile dintre grupul de control şi grupul care lua tratamentul activ aveau să arate cât de eficient era tratamentul activ. Dar, în foarte

multe studii, membrii grupului de control se însănătoşeau cu adevărat - nu doar pe cont propriu, ci şi datorită *aşteptărilor şi credinţei* lor că ar putea lua un medicament sau ar putea primi un tratament care să îi ajute. Poate că substanţa placebo în sine era inactivă, dar efectul său cu siguranţă nu era, iar aceste credinţe şi aşteptări se dovedeau a fi extrem de puternice! Aşadar, într-un fel sau altul, acel efect trebuia să fie discernut din datele studiului, dacă datele respective urmau să aibă vreo semnificaţie reală.

în acest scop, şi ţinând cont de cererea lui Beecher, cercetătorii au început să facă din studiul randomizat, dublu-orb, norma, încadrând aleatoriu subiecţii fie într-un grup activ, fie într-un grup placebo şi asigurându-se că niciunul dintre subiecţi sau vreunul dintre cercetătorii înşişi nu ştia cine lua medicamentul adevărat şi cine lua substanţa placebo. în acest mod, efectul placebo avea să fie la fel de activ în fiecare grup şi orice posibilitate ca cercetătorii să trateze diferit subiecţii în funcţie de grupul în care se aflau urma să fie eliminată. (în prezent, studiile sunt uneori în *triplu-orb,* ceea ce înseamnă că nu numai participanţii şi cercetătorii care conduc testarea nu ştiu cine şi ce anume ia până la sfârşitul studiului, dar nici statisticienii care analizează datele nu ştiu nimic în acest sens până nu îşi termină treaba.]

Să explorăm efectul nocebo

Desigur, există întotdeauna şi reversul medaliei. în timp ce sugestibilitatea atrăgea mai multă atenţie datorită abilităţii sale de a vindeca, a devenit, de asemenea, evident că acelaşi fenomen putea fi folosit pentru a face rău. Practici precum vrăjile şi blestemele voodoo au ilustrat latura negativă a su- gestibilităţii.

în anii 1940, fiziologul Walter Bradford Cannon de la Harvard (cel care, în 1932, inventase expresia *fight orflight - luptă sau fugi)* a studiat reacţia nocebo extremă -

un fenomen pe care l-a denumit „moartea voodoo".[22] Cannon a examinat o serie de relatări anecdotice despre anumiţi oameni cu profunde credinţe culturale în puterea vracilor sau a preoţilor voodoo, care s-au îmbolnăvit din senin şi au murit - în ciuda inexistenţei vreunei răni evidente sau a vreunei urme de otravă ori infecţii - după ce au ajuns ţinta unei vrăji sau a unui blestem. Cercetarea sa a pus bazele pentru o mare parte din ceea ce ştim astăzi despre modul în care sistemele de reacţie fiziologică permit emoţiilor (mai ales celor de teamă] să cauzeze boala. Credinţa victimei în puterea blestemului de-a o ucide a fost doar o parte din necazul psihologic care i-a provocat sfârşitul, a afirmat Cannon. Alt factor l-a reprezentat efectul respingerii sale şi al ostracizării din punct de vedere social, chiar şi de către propria familie. Aceşti oameni au devenit rapid nişte cadavre ambulante.

Desigur, efectele nocive provenind din surse nocive nu se limitează la ritualul voodoo. Oamenii de ştiinţă din anii 1960 au inventat termenul *nocebo* (termenul latinesc pentru „voi face rău", opus celui de „voi face plăcere", tradus în latină prin *placebo),* referindu-se la o substanţă inactivă care cauzează un efect nociv - pur şi simplu deoarece cineva crede asta sau se aşteaptă ca substanţa respectivă să-i facă rău.[23] De obicei, efectul nocebo apare în studiile despre medicamente, când subiecţii care iau substanţe placebo fie doar se aşteaptă să existe efecte secundare ale medicamentului care este testat, fie sunt avertizaţi anume despre potenţialele efecte secundare - iar apoi resimt exact acele efecte secundare, asociind gândul la medicament, cu toate cauzalităţile potenţiale, chiar dacă nu au luat medicamentul.

Din motive etice evidente, studiile concepute pentru examinarea acestui fenomen sunt puţine, deşi câteva există totuşi. Un exemplu faimos îl reprezintă un

studiu din 1962, efectuat în Japonia pe un grup de copii, care erau cu toţii extrem de alergici la iederă.[24] Cercetătorii le-au frecat copiilor câte un antebraţ cu o frunză de iederă, însă le-au spus că frunza era inofensivă. Ca metodă de control, le-au frecat celălalt antebraţ cu o frunză inofensivă, despre care au susţinut că era iederă. Toţi copiii au dezvoltat o iritaţie pe braţul frecat cu frunza inofensivă, pe care o crezuseră a fi iederă. Şi 11 dintre cei 13 copii nu au dezvoltat nicio iritaţie în locul în care fuseseră de fapt atinşi de otravă.

Aceasta a fost o descoperire uluitoare; cum era cu putinţă ca nişte copii care erau extrem de alergici la iederă să *nu* capete iritaţia când erau expuşi la această plantă? Şi cum era cu putinţă să dezvolte o alergie din cauza unei frunze complet benigne? Noul gând că frunza nu le va face rău a eclipsat amintirea şi credinţa că erau alergici la ea, făcând inofensivă adevărata iederă. Iar fenomenul invers era adevărat în a doua parte a experimentului: o frunză inofensivă a devenit toxică doar prin puterea gândului. în ambele cazuri, a părut ca şi cum *corpurile* copiilor au reacţionat instantaneu la o nouă *minte*.

în acest caz, am putea spune că acei copii au fost oarecum eliberaţi de aşteptarea viitoare a unei reacţii fizice la frunza toxică, pe baza experienţelor lor trecute de a fi fost alergici. în realitate, aceştia au trecut cumva dincolo de o linie a timpului previzibilă. Acest lucru sugerează, de asemenea, că, prin anumite mijloace, ei au devenit superiori condiţiilor din mediul lor (frunza de iederă], în sfârşit, copiii au putut să îşi schimbe şi să îşi controleze fiziologia, schimbând pur şi simplu un gând. Această dovadă uimitoare, potrivit căreia gândul (în forma aşteptării) ar putea avea un efect mai mare asupra corpului decât mediul fizic „real" a contribuit la iniţierea unei noi epoci a studiului ştiinţific intitulat

psihoneuroimunologie - efectul gândurilor şi emoţiilor asupra sistemului imunitar - un segment important al conexiunii minte-corp.

Alt studiu notabil despre nocebo, din anii 1960, a examinat persoanele cu astm.[25] Cercetătorii au oferit unui grup de 40 de pacienţi inhalatoare care nu conţineau nimic altceva decât vapori de apă, deşi aceştia le-au spus subiecţilor că inhalatoarele conţineau un alergen sau o substanţă iritantă; 19 dintre ei (48%] au experimentat simptome astmatice, cum ar fi obstrucţionarea căilor respiratorii, iar 12 membri ai grupului (30%] au suferit atacuri de astm tipice. Cercetătorii au oferit apoi subiecţilor inhalatoare despre care au spus că ar conţine medicamente care le vor alina simptomele şi, în fiecare caz, căile lor respiratorii s-au deblocat iarăşi - deşi, din nou, inhalatoarele conţineau doar vapori de apă.

în ambele situaţii - provocarea simptomelor de astm şi apoi suprimarea lor considerabilă - pacienţii au reacţionat doar la sugestie, la gândul sădit în mintea lor de cercetători, care s-a manifestat exact aşa cum se aşteptau aceştia. Pacienţii au fost afectaţi când credeau că inhalaseră ceva nociv şi s-au însănătoşit când au crezut că primesc medicamente - iar aceste gânduri au cântărit mai mult decât mediul lor, mai mult decât realitatea. Am putea spune că gândurile lor au creat o realitate *cu totul nouă*.

Ce spune acest lucru despre credinţele pe care le avem şi despre gândurile pe care le gândim în fiecare zi? Suntem mai predispuşi să ne îmbolnăvim de gripă deoarece toată iarna, oriunde ne-am uita, vedem articole despre sezonul gripei şi reclame despre disponibilitatea vaccinului antigripal - toate acestea amintindu-ne că, dacă nu ne vom vaccina împotriva gripei, ne vom îmbolnăvi? E posibil oare ca atunci când vedem pur şi simplu pe cineva cu simptome de gripă, să ne îmbolnăvim deoarece gândim

la fel cum o făceau copiii din studiul cu iedera, care au căpătat o iritaţie din cauza frunzei inofensive sau precum astmaticii care au experimentat o reacţie bronşică semnificativă după inhalarea unor simpli vapori de apă?

Suntem mai predispuşi să suferim de artrită, articulaţii rigide, probleme de memorie, energie scăzută şi libido scăzut, pe măsură ce îmbătrânim, pur şi simplu pentru că aceasta este versiunea asupra adevărului cu care ne bombardează publicitatea, reclamele, emisiunile de televiziune şi ştirile din presă? Ce alte profeţii autorealizatoare creăm în minte fără să fim conştienţi de ceea ce facem? Şi ce „adevăruri inevitabile" putem inversa cu succes, gândind pur şi simplu noi gânduri şi alegând noi credinţe?

Primele mari descoperiri

Un studiu revoluţionar de la sfârşitul anilor 1970 a arătat pentru prima oară că o substanţă placebo putea declanşa eliberarea endorfinelor (analgezicii naturali ai corpului], exact aşa cum fac anumite medicamente active. în cadrul studiului, Jon Levine, medic şi doctor în medicină, de la Universitatea din California, San Francisco, a administrat substanţe placebo, în locul medicaţiei contra durerilor, unui grup de 40 de pacienţi cu probleme dentare, cărora tocmai li se extrăse- se o măsea de minte.[26] Deloc surprinzător, deoarece pacienţii credeau că primesc medicamente care aveau, într-adevăr, să le aline durerea, cei mai mulţi dintre ei au raportat o anume alinare. însă, cercetătorii au dat apoi pacienţilor un antidot al morfinei numit naloxon, care blochează chimic atât zonele receptoare ale morfinei, cât şi pe cele ale endorfinelor (morfina endogenă) din creier. Când cercetătorii au administrat această substanţă, durerea pacienţilor a revenit! Acest lucru a demonstrat că, prin luarea substanţelor placebo, pacienţii şi-au creat propriile endorfine - propriile lor substanţe analgezice. Studiul a

reprezentat un moment de cotitură în cercetarea fenomenului placebo, deoarece însemna că alinarea pe care au experimentat-o subiecţii studiului nu era doar în mintea lor; era în mintea şi în corpul lor - în *starea lor de a fi.*

Dacă organismul uman poate acţiona ca propria lui farmacie, producând propriile sale medicamente, atunci nu ar putea fi, de asemenea, adevărat că este pe deplin capabil să distribuie şi alte medicamente naturale, când este nevoie, din amestecul infinit de substanţe chimice şi compuşi de vindecare pe care îi adăposteşte - medicamente care acţionează exact la fel ca acelea pe care le prescriu medicii sau chiar *mai bine* decât medicamentele pe care le prescriu medicii?

Alt studiu din anii 1970, de data aceasta aparţinând psihologului şi doctorului în ştiinţe Robert Ader de la Universitatea Rochester, a adăugat o nouă dimensiune fascinantă discuţiei despre placebo: elementul condiţionării. *Condiţionarea,* o idee devenită faimoasă în urma cercetărilor fiziolo- gului rus Ivan Pavlov, depinde de asocierea unui lucru cu altul - aşa cum câinii lui Pavlov au asociat sunetul clopoţelului cu mâncarea, după ce Pavlov a început să sune zilnic din clopoţel înainte să-i hrănească. în timp, câinii erau condiţionaţi să saliveze automat în aşteptarea unei mese ori de câte ori auzeau un clopoţel. Ca rezultat al acestui tip de condiţionare, corpurile lor au devenit antrenate pentru a reacţiona din punct de vedere fiziologic la un nou stimul din mediu (în acest caz, clopoţelul], chiar şi fără ca stimulul original care a provocat reacţia (mâncarea] să fie prezent.

Prin urmare, în cazul unei reacţii condiţionate, am putea spune că un program subconştient, care este înmagazinat în corp (voi discuta mai mult despre acest lucru în capitolele care urmează], înlocuieşte aparent mintea conştientă şi preia controlul. în acest mod, corpul

este de fapt condiţionat să *devină* minte, deoarece gândirea conştientă nu mai deţine pe deplin controlul.

în cazul lui Pavlov, câinii erau expuşi în mod repetat mirosului, vederii şi gustului mâncării, apoi Pavlov suna dintr-un clopoţel. După o vreme, doar sunetul clopoţelului i-a făcut pe câini să îşi schimbe automat starea fiziologică şi chimică, fără să se gândească la acest lucru în mod conştient. *Sistemul lor nervos automat* - sistemul subconştient al corpului care operează sub nivelul conştientizării lucide - a preluat controlul. Prin urmare, condiţionarea creează în corp schimbări interne subconştiente, asociind amintirile trecute cu aşteptarea efectelor interne (ceea ce numim *memorie asociativă]* până ce apar în mod automat acele rezultate finale aşteptate sau anticipate.

Ader a început prin a încerca să studieze cât de mult ne putem aştepta să dureze asemenea reacţii condiţionate. El le-a dat unor cobai apă îndulcită cu zaharină, în care a adăugat un medicament numit ciclofosfamidă, care cauzează dureri de stomac. După ce a condiţionat cobaii să asocieze gustul dulce al apei cu durerea resimţită în stomac, se aştepta ca ei să refuze curând să bea apa cu medicament. Intenţia lui era să vadă cât de mult aveau să continue să refuze apa, ca să poată măsura cât avea să dureze reacţia lor condiţionată la apa îndulcită.

Dar ce nu ştia Ader la început era că ciclofosfamida suprimă, de asemenea, sistemul imunitar, aşa că a fost surprins când cobaii au început să moară pe neaşteptate din cauza unor infecţii bacteriene şi virale. Schimbând regulile cercetării sale, a continuat să le dea cobailor apă cu zaharină (hră- nindu-i forţat cu pipeta], dar fără ciclofosfamidă. Deşi nu mai primeau medicamentul imunosupresor, cobaii continuau să moară din cauza infecţiilor (în timp ce grupul de control care primise doar

apă îndulcită, de la bun început, a continuat să se simtă bine). Făcând echipă cu imunologul şi doctorul în ştiinţe Nicholas Cohen de la Universitatea din Rochester, Ader a mai descoperit că, atunci când cobaii fuseseră condiţionaţi să asocieze gustul apei îndulcite cu efectul medicamentului imunosupresor, asocierea era atât de puternică, încât doar simplul fapt de a bea apa îndulcită producea acelaşi efect fiziologic ca şi medicamentul - semnalând sistemului nervos să suprime sistemul imunitar.[27]

Ca şi Sam Londe, a cărui poveste a fost prezentată în Capitolul 1, cobaii lui Ader au murit doar prin puterea gândului. Cercetătorii începeau să vadă că mintea era în mod evident capabilă să activeze la nivel subconştient corpul, în anumite modalităţi puternice, pe care nu şi le-ar fi imaginat vreodată.

Occidentul întâlneşte Orientul

între timp, practica orientală a *meditaţiei transcendentale* (MT] predată de gurul indian Maharishi Mahesh Yogi, devenise populară în Statele Unite, alimentată de participarea entuziastă a câtorva celebrităţi (începând cu trupa The Beatles, în anii 1960], Scopul acestei tehnici care implică liniştirea minţii şi repetarea unei mantre în timpul unei şedinţe de meditaţie de 20 de minute, efectuată de două ori pe zi, este iluminarea spirituală. însă, practica a atras atenţia cardiologului de la Harvard, Herbert Benson, care a devenit interesat de modul în care ar putea contribui aceasta la reducerea stresului şi a factorilor de risc pentru bolile de inimă. Demis- tificând procesul, Benson a dezvoltat o tehnică similară, pe care a denumit-o „reacţia la relaxare", descrisă în cartea sa cu acelaşi titlu, din 1975.[28] Benson a descoperit că doar prin schimbarea tiparelor de gândire, oamenii puteau dezactiva reacţia la stres, reducând astfel tensiunea arterială, reglând ritmul cardiac şi obţinând stări profunde de relaxare.

Cu toate că meditaţia implică menţinerea unei atitudini neutre, se acorda, de asemenea, atenţie efectelor benefice ale cultivării unei atitudini mai pozitive şi introducerii emoţiilor pozitive. Calea fusese netezită în 1952, când fostul prim-pas- tor Norman Vincent Peale a publicat cartea *The Power ofPo- sitive Thinking (Forţa* gândirii pozitive[*]], care a popularizat ideea că gândurile noastre pot avea un efect real, atât negativ, cât şi pozitiv, asupra vieţilor noastre.[29] Această idee a atras atenţia comunităţii medicale în 1976, când analistul politic şi editorul de revistă Norman Cousins a publicat un articol în *The New England Journal of Medicine,* descriind modul în care a folosit râsul pentru a inversa evoluţia unei boli potenţial fatale.[30] Cousins şi-a relatat, de asemenea, povestea, în best- *se||eru\ Anatomy of an Illness (Anatomia unei boli*[†]*),* publicată câţiva ani mai târziu.[31]

Doctorul lui Cousins îl diagnosticase cu o tulburare degenerativă numită *spondilită anchilozantă* - o formă de artrită ce cauzează ruperea colagenului, proteinele fibroase care formează legătura dintre celulele corpului nostru - şi i-a dat o şansă de recuperare de doar 1 la 500. Cousins suferea de dureri cumplite şi avea dificultăţi atât de mari în a-şi mişca membrele, încât abia putea să se întoarcă în pat. Noduli gra- nuloşi îi apăreau pe sub piele şi, în stadiul cel mai avansat al bolii, aproape că nu-şi mai putea descleşta maxilarele.

Convins că o stare emoţională negativă persistentă contribuise la boala sa, a decis că era la fel de posibil ca o

* Apărută în limba română la Editura Curtea Veche, Bucureşti, 2010 (n.red.]

† Apărută în limba română cu titlul *Anatomia unei boli aşa cum a fost percepută de un pacient,* Editura Herald, Bucureşti, 2011 (n. red.]

stare emoţională mai bună să poată inversa simptomele. Continuând, în acelaşi timp, să se consulte cu doctorul său, Cousins a început un regim bazat pe doze masive de vitamina C şi de filme cu fraţii Marx (precum şi alte filme umoristice şi programe de comedie], A descoperit că zece minute de râs cu poftă îi asigurau două ore de somn lipsit de dureri. în cele din urmă, s-a recuperat complet. Cousins s-a însănătoşit, pur şi simplu, prin râs.

Cum? Deşi oamenii de ştiinţă de la acea vreme nu aveau niciun mijloc de a înţelege sau de a explica o asemenea recuperare miraculoasă, cercetările din zilele noastre ne spun că, cel mai probabil, fusese opera proceselor epigenetice. Schimbarea de atitudine a lui Cousins i-a schimbat chimia corporală, care i-a modificat starea interioară, ceea ce i-a permis să programeze noi gene în noi moduri; el pur şi simplu *a reglat negativ* (sau a dezactivat) genele care îi cauzau boala şi a *reglat pozitiv* (sau a activat) genele responsabile pentru recuperarea sa. (Voi oferi mai multe detalii despre activarea şi dezactivarea genelor în capitolele care urmează.]

Mulţi ani mai târziu, o cercetare efectuată de Keiko Hayashi, doctor în ştiinţe la Universitatea din Tsukuba, în Japonia, a arătat acelaşi lucru.[32] în studiul lui Hayashi, pacienţii diabetici care priveau o emisiune de comedie cu durata de o oră, reglau pozitiv un total de 39 de gene, 14 dintre acestea având legătură cu activitatea celulelor *natural killer* („ucigaşe înnăscute"]. Deşi niciuna dintre aceste gene nu a fost direct implicată în reglarea glucozei în sânge, nivelul glucozei din sângele pacienţilor a fost mai bine controlat abia după ce aceştia au ascultat, în altă zi, o prelegere despre tratarea diabetului. Cercetătorii au presupus că râsul influenţează numeroase gene implicate în reacţia imunitară, care, la rândul lor, au contribuit la un control îmbunătăţit al glucozei. Emoţia ridicată, declanşată de creierul pacienţilor, a declanşat variaţiile

genetice, care au activat celulele *natural killer* şi, de asemenea, au îmbunătăţit cumva reacţia lor la glucoză - probabil pe lângă multe alte efecte benefice.

După cum a spus Cousins despre placebo, încă din 1979, „procesul funcţionează nu datorită vreunei magii a comprimatului, ci deoarece corpul uman este cel mai bun farmacist al său şi pentru că cele mai bune reţete sunt completate chiar de corp".[33]

Inspirat de experienţa lui Cousins şi având în vedere că medicina alternativă şi cea care vizează relaţia minte-corp se află acum în plin avânt, chirurgul de la Universitatea Yale Bernie Siegel a început să cerceteze de ce unii dintre pacienţii săi bolnavi de cancer cu şanse reduse de vindecare au supravieţuit, în timp ce alţii, cu şanse mai mari, au murit. în lucrările sale, Siegel i-a definit în mare pe cei care au supravieţuit cancerului drept aceia care aveau o fire tenace, luptătoare, şi a tras concluzia că nu există boli incurabile, ci numai pacienţi incurabili. Siegel a început de asemenea să scrie despre speranţă, ca despre o forţă puternică a vindecării, şi despre iubirea necondiţionată, cu farmacia naturală de elixire pe care o oferă, ca fiind cel mai puternic stimulent al sistemului imunitar.[34]

Substanţeleplacebo au performanţe mai bune decât antidepresivele

Abundenţa noilor antidepresive apărute către sfârşitul anilor 1980 şi în anii 1990, avea să declanşeze apoi o controversă ce avea să crească până la urmă (deşi nu imediat] respectul pentru puterea efectului placebo. Cercetând o metaanaliză din 1998 a unor studii publicate despre medicamentele antidepresive, psihologul şi doctorul în ştiinţe Irving Kirsch, pe atunci la Universitatea din Connecticut, a fost şocat să descopere că în 19 teste clinice aleatorii, dublu-orb, implicând peste 2.300 de

pacienţi, majoritatea îmbunătăţirilor nu s-au datorat medicamentelor antidepresive, ci substanţelor placebo.[35]

Kirsch s-a folosit apoi de Legea Libertăţii de Informare pentru a avea acces la datele nepublicate ale experimentelor clinice efectuate de producătorul de medicamente, care trebuiau raportate prin lege Agenţiei Naţionale a Medicamentului. Kirsch şi colegii săi au efectuat o a doua metaanaliză, de data aceasta asupra a 35 de teste clinice realizate pentru patru din cele şase cele mai frecvent prescrise antidepresive aprobate între 1987 şi 1999.[36] Examinând după aceea datele provenite de la peste 5000 de pacienţi, cercetătorii au descoperit din nou că substanţele placebo au funcţionat la fel de bine ca şi cunoscutele medicamente antidepresive Prozac, Effexor, Serzone şi Paxil, într-o proporţie impresionantă de 81% din timp. în majoritatea cazurilor rămase, în care medicamentul *chiar* a dat rezultate mai bune, beneficiile au fost atât de reduse, încât nu au fost semnificative din punct de vedere statistic. Doar în cazul pacienţilor cu depresii severe, medicamentele pe bază de reţetă au dat clar rezultate mai bune decât substanţele placebo.

Deloc surprinzător, studiul lui Kirsch a făcut vâlvă, deşi numeroşi cercetători păreau cât se poate de dispuşi să renunţe la placebo, la grămadă cu lucrurile neesenţiale. Deşi, în cea mai mare parte, conflictul s-a concentrat pe faptul că aceste medicamente nu erau mai bune decât substanţele placebo, de fapt, pacienţii participanţi la teste *chiar* s-au simţit mai bine după ce au luat antidepresive. Medicamentele erau într-adevăr eficiente. Dar şi pacienţii care au luat substanţe placebo s-au simţit mai bine. în loc să considere cercetarea lui Kirsch drept o dovadă a eşecului antidepresivelor, unii cercetători au ales să vadă jumătatea plină a paharului şi au indicat spre datele

respective ca dovezi că substanţele placebo au avut succes.

La urma urmei, experimentele au furnizat dovezi uimitoare, conform cărora să te gândeşti că îţi poţi ameliora depresia te poate ajuta într-adevăr să te vindeci de depresie, exact aşa cum se întâmplă când iei un medicament. Participanţii la studiu, care s-au simţit mai bine după ce au luat substanţe placebo, produceau de

fapt propriile lor *antidepresive naturale,* aşa cum pacienţii lui Levine din anii 1970, cărora le fuseseră extrase măselele de minte, şi-au produs propriile analgezice naturale. Ceea ce dezvăluise Kirsch era o dovadă în plus că organismul nostru are, într-adevăr, o inteligenţă înnăscută, care îi permite să ne ajute cu o gamă chimică de compuşi de

vindecare naturali. Interesant este că procentul oamenilor a căror stare se îmbunătăţeşte în timp ce iau substanţe placebo în studiile clinice referitoare la depresie a crescut în timp, aşa cum s-a întâmplat şi cu reacţia la medica- ţia activă; unii cercetători au sugerat că acest lucru se întâmplă deoarece oamenii au aşteptări

mai mari din partea medicamentelor antidepresive care, în schimb, fac substanţele placebo mai eficiente în aceste experimente oarbe.[3]

[7]A fost doar o chestiune de timp până când neurocercetă- torii au început să folosească scanări cerebrale sofisticate pentru a examina prin mijloace complexe ceea ce se întâmplă din punct de vedere neurochimic atunci când este administrată o substanţă placebo. Un exemplu îl reprezintă studiul din 2001 asupra pacienţilor bolnavi de Parkinson, care şi-au redobândit abilităţile motorii după ce au primit o simplă injecţie salină despre care au crezut că este un medicament (descris în Capitolul l].[38] Cercetătorul şi medicul italian Fa- brizio Benedetti, doctor în ştiinţe, un pionier al cercetării fenomenului placebo, a efectuat câţiva ani mai târziu un studiu similar despre Parkinson şi, pentru prima oară, a reuşit să arate un efect al substanţelor placebo asupra neuronilor individuali.[39]

Studiile sale au explorat nu doar neurobiologia aşteptărilor, ca în cazul pacienţilor bolnavi de Parkinson, ci şi neurobiologia care studiază condiţionarea clasică - ceea ce Ader reuşise să întrevadă cu câţiva ani înainte, prin experimentul său pe cobaii care s-au îmbolnăvit. în cadrul unui experiment, Benedetti le-a administrat subiecţilor din cadrul studiului medicamentul sumatriptan, pentru a stimula hormonul de creştere şi pentru a inhiba secreţia de cortizon şi apoi, fără ştirea pacienţilor, a înlocuit medicamentul cu un placebo. El a descoperit că tomografiile cerebrale ale pacienţilor au continuat să se lumineze în aceleaşi locuri în care se luminau când primeau sumatriptan; acest lucru demonstra că, într-adevăr, creierul producea aceeaşi substanţă - în acest caz, hormonul de creştere - pe cont propriu.[40]

S-a observat că acelaşi lucru este adevărat şi pentru alte combinaţii de tip medicament-placebo; substanţele chimice produse în creier au avut aproape acelaşi parcurs ca cele pe care le primiseră iniţial

subiecţii prin intermediul medicamentelor ce le fuseseră administrate pentru a le trata tulburările de sistem imunitar, tulburările motorii şi depresia.[41] Mai mult chiar, Benedetti a arătat chiar şi că substanţele placebo au cauzat aceleaşi efecte secundare ca medicamentele. De exemplu, într-un studiu despre placebo în care s-au folosit narcotice, subiecţii au suferit aceleaşi efecte secundare, manifestate prin respiraţie lentă şi superficială când luau substanţa placebo, deoarece efectul placebo imita îndeaproape efectele fiziologice ale medicamentului.[42]

Pe drept cuvânt, organismul nostru este într-adevăr capabil să creeze o multitudine de substanţe chimice şi biologice care pot vindeca, ne pot proteja de durere, ne pot ajuta să dormim profund, să ne fortificăm sistemul imunitar, să simţim plăcere şi chiar ne pot încuraja să ne îndrăgostim. Gândiţi-vă pentru o clipă: dacă o anumită genă a fost deja exprimată, astfel încât am produs substanţele chimice respective la un moment dat în viaţa noastră, dar apoi am încetat să le mai producem din cauza unui anumit tip de stres sau boală, care a dezactivat gena respectivă, probabil că vom putea să declanşăm din nou acea genă, deoarece organismul nostru ştie *deja* din experienţa anterioară cum să facă acest lucru. (Rămâneţi aproape pentru alte cercetări care să dovedească acest lucru.]

Să aruncăm, prin urmare, o privire asupra modului în care se întâmplă acest lucru. Cercetările neurologice arată ceva cu adevărat remarcabil: dacă o persoană continuă să ia aceeaşi substanţă, creierul ei continuă să declanşeze aceleaşi circuite în acelaşi mod - de fapt, să memoreze ceea ce face substanţa. Acea persoană poate să devină uşor condiţionată de efectul unei anumite pastile sau injecţii după ce o asociază cu o schimbare internă familiară, provenită din experienţele trecute. Din

cauza acestui tip de condiţionare, când persoana respectivă ia o substanţă placebo, aceleaşi circuite programate se vor declanşa în acelaşi mod ca atunci când aceasta a luat medicamentul. 0 memorie asociativă provoacă un program subconştient care stabileşte o conexiune între pastilă sau injecţie şi schimbarea hormonală din corp, iar apoi, programul semnalează automat corpului să producă substanţele chimice asociate, regăsite în medicament... nu-i aşa că este uimitor?

Cercetarea lui Benedetti mai clarifică şi un alt aspect: diferite tipuri de tratamente cu placebo funcţionează mai bine cu scopuri diferite. De exemplu, în studiul despre sumatriptan, sugestiile verbale iniţiale cum că placebo avea să fie eficient nu au avut niciun efect asupra hormonului de creştere. Dacă folosim substanţe placebo pentru a provoca reacţii fiziologice inconştiente cu ajutorul memoriei asociative (de exemplu, secreţia hormonală sau modificarea funcţiei sistemului imu- nitar), condiţionarea dă rezultate, pe când, în cazul folosirii substanţelor placebo pentru a schimba reacţii mai conştiente (cum ar fi alinarea durerii sau reducerea depresiei], funcţionează o simplă sugestie sau aşteptare. Prin urmare, nu există doar *o singură* reacţie placebo, ci *mai multe.*

Cum să iei în mâinile tale transformarea minţii în materie

0 nouă întorsătură uluitoare în privinţa cercetării substanţelor placebo s-a produs într-un studiu-pilot din 2010, condus de Ted Kaptchuk de la Harvard, specializat în medicină orientală, care a arătat că substanţele placebo funcţionau *chiar şi atunci când oamenii ştiau că luau un placebo.*'[13] în acest studiu, Kaptchuk şi colegii săi au oferit o substanţă placebo unui grup de 40 de pacienţi ce sufereau de sindromul colonului iritabil (SCI). Fiecare

pacient a primit câte un flacon cu o etichetă pe care era scris citeţ „pastile placebo" şi i s-a spus că acesta conţine „pastile placebo fabricate dintr-o substanţă inactivă, cum ar fi pastile cu zahăr, despre care s-a demonstrat în studii clinice că produc o îmbunătăţire semnificativă a simptomelor SCI prin procese minte-corp, autovindecătoare". Al doilea grup de 40 de pacienţi cu SCI, care nu a primit pastile, a avut rolul de grup de control.

După trei săptămâni, grupul care lua substanţe placebo a raportat o ameliorare a simptomelor de două ori mai mare decât grupul care nu primise tratamentul - o diferenţă comparabilă, după cum a remarcat Kaptchuk, cu performanţa celor mai bune medicamente împotriva SCI. Aceşti pacienţi nu au fost păcăliţi să se vindece singuri. Ei ştiau mult prea bine că nu primeau niciun fel de medicament - şi, cu toate acestea, după ce au auzit sugestia că substanţele placebo le-ar putea ameliora simptomele şi crezând într-un rezultat independent de cauză, corpul lor a fost influenţat să realizeze acest lucru.

între timp, o direcţie paralelă de studii care examinează efectul atitudinii, percepţiilor şi credinţelor este deschizătoare de drumuri în cercetarea curentă despre relaţia dintre minte şi corp, arătând că până şi ceva aparent atât de concret precum beneficiile exerciţiilor fizice asupra organismului poate fi afectat de credinţe. Un studiu efectuat în 2007 la Harvard de către dr. Alia Crum şi dr. Ellen Langer, specialiste în psihologie, la care au participat 84 de cameriste, este un exemplu perfect în acest sens.[44]

La începutul studiului, niciuna dintre cameriste nu ştia că munca de zi cu zi pe care o desfăşura la serviciu depăşea recomandarea Ministerului Sănătăţii privind durata zilnică de exerciţii fizice (30 de minute] pentru o viaţă sănătoasă. De fapt, 67% dintre femei le-au spus

cercetătorilor că nu făceau exerciţii fizice în mod regulat, iar 37% au spus că nu făceau deloc exerciţii fizice. După această evaluare iniţială, Crum şi Langer au împărţit cameristele în două grupuri. Acestea au explicat primului grup în ce mod avea legătură activitatea lor cu numărul de calorii pe care le ardeau şi că aveau parte de exerciţii fizice mai mult decât suficiente, făcându-şi, pur şi simplu, meseria. Ele nu au divulgat niciuna dintre aceste informaţii celui de-al doilea grup (care lucra în hoteluri diferite faţă de primul grup şi, astfel, nu urmau să aibă conversaţii cu celelalte cameriste],

0 lună mai târziu, cercetătorii au descoperit că, în medie, primul grup a pierdut în greutate un kilogram, şi-a redus procentul de grăsime corporală şi şi-a scăzut tensiunea arterială sistolică în medie cu zece puncte - chiar dacă membrii acestuia nu făcuseră alte exerciţii fizice în afara serviciului sau nu îşi schimbaseră în niciun fel obiceiurile alimentare. Subiecţii din celălalt grup, care aveau aceeaşi slujbă ca şi cei din primul grup, au rămas, practic, neschimbaţi.

Studiul a urmat modelul unei cercetări similare realizate mai înainte în Quebec, în cadrul căreia un grup de 48 de adulţi tineri a participat la un program de exerciţii aerobice cu durata de zece săptămâni, luând parte la trei şedinţe de câte 90 de minute pe săptămână.[45] Grupul a fost împărţit în două. Instructorii au spus primului subgrup, cel experimental, că studiul a fost anume creat pentru a le îmbunătăţi atât capacitatea aerobică, cât şi starea psihologică. Celui de-al doilea subgrup, care servea drept grup de control, i-au menţionat doar beneficiile fizice ale exerciţiilor aerobice. La finele celor zece săptămâni, cercetătorii au descoperit că ambele subgru- puri şi-au sporit capacitatea fizică, dar că numai grupul experimental, nu şi grupul de control, a

avut parte de o creştere semnificativă a stimei de sine (un indicator al stării de bine).

După cum arată aceste studii, chiar şi numai conştientizarea noastră poate avea un efect fizic important asupra corpului şi sănătăţii noastre. Ceea ce învăţăm, limbajul care este folosit pentru a defini ceea ce vom experimenta şi modul în care atribuim sens explicaţiilor care sunt oferite afectează toate intenţia noastră - iar când plasăm o intenţie mai mare în spatele lucrurilor pe care le facem, obţinem în mod firesc rezultate mai bune.

Pe scurt, cu cât afli mai multe despre „ce" şi „de ce", cu atât mai uşoară şi mai eficientă devine întrebarea „cum".

(Speranţa mea este că această carte va face acelaşi lucru pentru tine; cu cât vei şti mai multe despre ceea ce faci şi de ce faci un anumit lucru, cu atât vei fi mai sigur că vei obţine rezultate mai bune.]

Atribuim, de asemenea, sens şi factorilor mai subtili, cum ar fi culoarea medicamentelor pe care le luăm şi cantitatea pastilelor pe care le înghiţim, după cum arată un studiu mai vechi, devenit clasic, al Universităţii din Cincinnati. în acest studiu, cercetătorii au oferit unui grup de 57 de studenţi la medicină una sau două capsule roz sau albastre - toate inactive, deşi studenţilor li s-a spus că, de fapt, capsulele roz erau stimulente, iar cele albastre erau sedative.[46] Cercetătorii au raportat: „Două capsule au produs schimbări mai observabile decât una, iar capsulele albastre au fost asociate cu efecte mai sedative decât cele roz." într-adevăr, studenţii au evaluat pastilele albastre ca fiind de două ori şi jumătate mai eficiente ca sedative decât pastilele roz - chiar dacă *toate* pastilele erau placebouri.

Cercetări mai recente arată că percepţiile şi credinţele pot afecta, de asemenea, punctajele ce

evaluează performanţa mentală din cadrul testelor standardizate. într-un studiu din 2006 efectuat în Canada, 220 de studente au citit nişte rapoarte de cercetare false, care susţineau că bărbaţii aveau un avantaj de 5% în faţa femeilor, în ceea ce priveşte performanţele la matematică.[47] Grupul a fost împărţit în două, un grup citind că avantajul s-a datorat unor factori genetici recent descoperiţi, pe când celălalt grup a citit că avantajul a rezultat din stereotipurile de gen ale profesorilor din şcolile elementare. Apoi, subiecţii au primit un test la matematică. Femeile care citiseră că bărbaţii au un avantaj genetic au obţinut punctaje mai reduse decât cele care citiseră că bărbaţii au un avantaj datorat stereotipurilor. Cu alte cuvinte, când au fost instruite să *creadă* că dezavantajul lor era inevitabil, femeile au rezolvat testul ca şi cum ar fi avut într-adevăr un dezavantaj.

Un efect asemănător a fost atestat în cazul studenţilor afro-americani, care, de-a lungul istoriei, au obţinut punctaje mai mici decât albii, la teste de vocabular, citire şi matematică, inclusiv la Testul de Aptitudini Şcolare (Scholastic Aptitu- de Test - SAT], chiar şi atunci când statutul socio-economic nu a reprezentat un factor determinant. De fapt, un student de culoare mediu obţine punctaje mai slabe la majoritatea testelor standardizate[48] decât 70 până la 80% dintre studenţii albi de aceeaşi vârstă. Dr. Claude Steele, psiholog social la Universitatea Stanford, explică faptul că de vină pentru acest fenomen este un efect denumit „ameninţarea stereotipului". Cercetarea sa arată că studenţii care aparţin unor grupuri ce au fost încadrate în stereotipuri negative au performanţe mai reduse când cred că punctajele lor vor fi evaluate în lumina acelui stereotip decât atunci când nu simt nicio presiune în acest sens.[49]

în studiul de referinţă al lui Steele, efectuat împreună cu dr. Joshua Aronson, cercetătorii au dat o serie de teste de raţionament verbal unor studenţi în anul doi la Stanford. Unii dintre studenţi au primit instrucţiuni care amorsau stereotipul conform căruia persoanele de culoare aveau punctaje mai reduse decât albii, afirmând că testul pe care urmau să îl dea era conceput să le măsoare abilitatea cognitivă, pe când celorlalţi li s-a spus că testul era doar un instrument de cercetare neimportant. în grupul în care a fost amorsat stereotipul, persoanele de culoare au avut un punctaj mai redus decât albii care avuseseră punctaje SAT similare. Când stereotipul *nu* a fost amorsat, performanţele persoanelor de culoare şi ale albilor cu punctaje SAT similare au fost aceleaşi - demonstrând că amorsarea a constituit o diferenţă decisivă.

Amorsarea apare, în esenţă, atunci când o persoană, un loc sau un lucru din mediul nostru (de exemplu, efectuarea unui test) declanşează tot felul de asocieri care sunt codificate în creierul nostru (oamenii care evaluează acest test cred că studenţii de culoare au punctaje mai mici decât albii], determinându-ne să acţionăm în anumite moduri (nu mai obţinem punctaje atât de ridicate] fără a fi conştienţi de ceea ce facem. Acest lucru este denumit *amorsare* deoarece acţionează exact ca amorsarea unei pompe. Trebuie să existe deja apă în sistemul de pompare pentru a pompa mai multă apă din el. Aşadar, în acest exemplu, ideea sau credinţa că alţii se aşteaptă ca studenţii de culoare să aibă punctaje mai reduse decât albii este ca apa care se află deja în sistem - este pur şi simplu acolo, tot timpul. Când faci ceva pentru a stimula sistemul (apucând mânerul pompei sau efectuând testul], provoci toate acele gânduri, comportamente sau emoţii înrudite şi produci exact ceea era de aşteptat să iasă la suprafaţa sistemului

de la bun început - fie că este vorba despre apă, în cazul unei pompe, fie de punctajele mai reduse la teste, dacă este vorba despre un test.

Gândeşte-te puţin la asta. Majoritatea comportamentelor automate pe care le provoacă amorsarea sunt produse de programarea inconştientă sau subconştientă care, în cea mai mare parte, se petrece în culisele conştientizării noastre. Prin urmare, suntem noi, oare, amorsaţi să ne comportăm inconştient cât e ziua de lungă - fără să o ştim măcar?

Steele a reprodus acest efect şi cu alte grupuri încadrate în stereotipuri. Când Steele a dat un test de matematică unui grup de bărbaţi albi şi asiatici foarte buni la matematică, bărbaţii albi din grup, cărora li s-a spus că asiaticii se descurcă ceva mai bine la test decât albii, într-adevăr nu s-au descurcat la fel de bine ca albii din grupul de control cărora nu li s-a spus acest lucru. Experimentele lui Steele cu studentele foarte bune la matematică au arătat rezultate similare. Şi de această dată, când studentele s-au aşteptat în mod inconştient să obţină punctaje mai reduse, acest lucru chiar s-a întâmplat.

Semnificaţia mai importantă din spatele cercetării lui Steele este, aşadar, cât se poate de profundă: ceea ce suntem condiţionaţi să credem despre noi înşine şi ceea ce suntem programaţi să credem că gândesc alţi oameni despre noi ne afectează performanţele, inclusiv gradul de succes pe care îl avem. Acelaşi lucru se întâmplă cu substanţele placebo: ceea ce suntem condiţionaţi să credem că se va întâmpla când luăm o pastilă şi ceea ce credem că toată lumea din jurul nostru (inclusiv doctorii noştri] se aşteaptă că se va întâmpla când procedăm astfel, afectează modul în care organismul nostru reacţionează la pastila respectivă. Să fie oare posibil ca

numeroase medicamente sau chiar intervenţii chirurgica-le să fie, de fapt, mai eficiente pentru că suntem amorsaţi în mod repetat, educaţi şi condiţionaţi să credem în efectele lor - când, de fapt, dacă nu ar exista efectul placebo, medicamentele respective s-ar putea să nu fie la fel de eficiente sau chiar să fie total ineficiente?

Poţi fi propriul tău placebo?

Două studii recente ale Universităţii din Toledo au proiectat, probabil, cea mai bună lumină asupra modului în care poate determina mintea, de una singură, ceea ce percepe şi experimentează o anumită persoană.[50] Pentru fiecare studiu, cercetătorii au împărţit un grup de voluntari sănătoşi în două categorii - optimişti şi pesimişti - în funcţie de modul în care voluntarii au răspuns la întrebările dintr-un chestionar de diagnoză. în primul studiu, aceştia le-au oferit subiecţilor o substanţă placebo, dar le-au spus că este vorba despre un medicament care îi va face să se simtă rău. Pesimiştii au avut o reacţie mult mai puternică la pastila respectivă decât optimiştii. în cel de-al doilea studiu, cercetătorii le-au oferit subiecţilor tot o substanţă placebo, însă le-au spus că îi va ajuta să doarmă mai bine. Optimiştii au raportat o calitate mult mai bună a somnului decât pesimiştii.Aşadar, optimiştii au avut mai multe şanse să reacţioneze pozitiv la o sugestie conform căreia ceva avea să îi facă să se simtă mai bine, deoarece fuseseră amorsaţi să spere la cel mai bun scenariu viitor: iar pesimiştii au avut şanse mai mari să reacţioneze negativ la o sugestie conform căreia ceva avea să îi facă să se simtă mai rău, deoarece în mod conştient sau inconştient se aşteptau la cel mai rău rezultat posibil. Este ca şi cum optimiştii ar fi produs în mod inconştient substanţele chimice specifice care să îi ajute să doarmă, în timp ce pesimiştii ar fi produs în mod inconştient o farmacie de substanţe care îi făceau să se simtă rău.

Cu alte cuvinte, în acelaşi mediu, cei cu o mentalitate pozitivă aveau tendinţa să creeze situaţii pozitive, pe când cei cu o mentalitate negativă aveau tendinţa să creeze situaţii negative. Acesta este miracolul propriei noastre inginerii spontane, individuale, biologice.

Chiar dacă s-ar putea să nu ştim exact cât de multe vindecări medicale se datorează efectului placebo (în articolul din 1955 al lui Beecher, menţionat mai devreme în acest capitol, se susţine că proporţia este de 35%, însă cercetările moderne arată că se poate situa oriunde între 10 şi 100%[51]], numărul total este cu siguranţă extrem de semnificativ. în baza acestui lucru, trebuie să ne întrebăm: *Ce procent al afecţiunilor şi bolilor este cauzat de efectele* gândurilor negative în cazurile de nocebo? Având în vedere că ultimele cercetări ştiinţifice din psihologie estimează că aproximativ 70% din gândurile noastre sunt negative şi redundante, numărul bolilor asemănătoare cu cazurile de nocebo, create inconştient, ar putea fi cu adevărat impresionante - cu siguranţă mult mai ridicate decât ne dăm seama.[52] Această idee este cât se poate de plauzibilă, având în vedere că atât de multe probleme de sănătate mintală, fizică şi emoţională par să se ivească de nicăieri.

Deşi ar putea părea incredibil ca mintea ta să fie într-ade- văr atât de puternică, cercetările din ultimele câteva decenii trimit clar spre câteva adevăruri redutabile: ceea ce crezi este ceea ce experimentezi, iar când vine vorba despre sănătatea ta, acest lucru devine posibil prin farmacopeea uimitoare pe care o ai în interiorul corpului tău, care se aliniază în mod automat şi extraordinar cu gândurile tale. Acest dispensar miraculos activează molecule vindecătoare prezente în mod natural, care există deja în corpul tău - producând diferiţi compuşi concepuţi să provoace diferite efecte în orice

număr de împrejurări diferite. Desigur, acest lucru duce la întrebarea: *Cum facem acest lucru?*

Capitolele care urmează vor explica modul în care toate aceste lucruri se desfăşoară la un nivel biologic şi, astfel, modul în care poţi aplica această abilitate înnăscută pentru a-ţi crea în mod conştient şi intenţionat sănătatea - şi viaţa - pe care doreşti să o experimentezi

.Capitolul trei

Efectul placebo în creier

Dacă mi-ai citit cartea precedentă, *Breaking the Habit of Being Yourself (Scapă de obiceiul de a fi tu însuți],* vei descoperi că acest capitol repetă o mare parte

a materialului de acolo. Dacă simţi că stăpâneşti deja informaţiile respective, poţi să alegi fie să sari complet peste acest capitol, fie să îl răsfoieşti pentru a-ţi reîmprospăta cunoştinţele despre conceptele respective, aşa cum se cuvine. Dacă ai îndoieli, îţi recomand să citeşti acest capitol, deoarece o înţelegere aprofundată a informaţiilor prezentate aici va fi necesară pentru a înţelege pe deplin capitolele care urmează.

După cum ilustrează poveştile din ultimele două capitole, când ne schimbăm cu adevărat starea de a fi, corpul nostru poate reacţiona la o nouă minte. Iar schimbarea stării noastre de a fi începe cu schimbarea gândurilor noastre. Datorită dimensiunii enorme a creierului nostru anterior (pro- zencefalul], privilegiul de a fi o fiinţă umană este acela că putem transforma gândul într-un fapt mai real decât orice altceva - şi acesta este modul în care funcţionează fenomenul placebo. Pentru a vedea modul în care se desfăşoară acest proces, este vital să examinăm şi să trecem în revistă trei elemente-cheie: *condiţionarea, aşteptarea* şi *semnificaţia.* După cum vei vedea, aceste trei concepte par să colaboreze pentru orchestrarea reacţiei placebo.

Am explicat *condiţionarea,* primul element, în discuţia despre Pavlov, din capitolul anterior. Pentru a recapitula, *condiţionarea* are loc atunci când asociem o memorie trecută (de exemplu, luăm o aspirină] cu o schimbare fiziologică (scăpăm de o durere de cap] deoarece am avut experienţa acesteia de atâtea ori! Gândeşte-te la acest lucru după cum urmează: dacă observi că te doare capul, devii conştient, în mod esenţial, de o schimbare fiziologică din mediul tău interior (faptul că simţi durere]. Următorul lucru pe care îl faci, în mod automat, este să cauţi ceva în lumea ta exterioară (în acest caz, o aspirină] pentru a crea o schimbare în lumea ta interioară. Am putea spune că

starea ta internă (experimentarea durerii] a fost cea care te-a îndemnat să te gândeşti la anumite alegeri trecute pe care le-ai făcut, la anumite acţiuni pe care le-ai întreprins sau experienţe pe care le-ai avut în realitatea ta externă, care au schimbat modul în care te simţeai (luarea unei aspirine şi ameliorarea durerii].

Astfel, stimulul sau sugestia din mediul extern, denumită aspirină, creează o experienţă specifică. Atunci când experienţa respectivă produce o reacţie fiziologică sau o recompensă, ea schimbă mediul tău intern. în momentul în care observi o schimbare în mediul tău intern, acorzi atenţie acelui lucru din mediul tău extern, care a cauzat schimbarea. Evenimentul respectiv - în cadrul căruia ceva din exteriorul tău schimbă ceva din interiorul tău - este denumit *memorie asociativă.*

Dacă repetăm procesul iar şi iar, prin asociere, stimulul extern poate deveni atât de puternic sau de consolidat, încât putem înlocui aspirina cu o pastilă placebo care arată ca o aspirină, iar aceasta va

produce o reacţie internă automată (reducând intensitatea durerii de cap]. Acesta este unul dintre modurile în care funcţionează efectul placebo. Figura 3.IA, Figura 3.1B şi Figura 3.IC ilustrează procesul de condiţionare

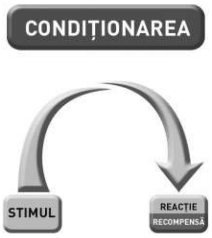


FIGURA 3.1A

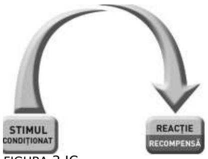


FIGURA 3.IC
FIGURA 3.1 B

în Figura 3.IA, un stimul produce o schimbare fiziologică denumită *reacţie* sau *recompensă.* Figura 3.1B demonstrează că, dacă vei asocia de suficiente ori un stimul cu un stimul condiţionat, acesta va produce o reacţie. Figura 3.IC arată că, dacă elimini stimulul şi îl înlocuieşti cu un stimul condiţionat - cum ar fi o substanţă placebo - acesta produce aceeaşi reacţie fiziologică.*Aşteptarea,* al doilea element, intră în joc atunci când avem motive să anticipăm un rezultat diferit. Aşadar, de exemplu, dacă avem dureri cronice cauzate de artrită şi primim un nou tratament medicamentos de la doctor, care ne explică plin de entuziasm că leacul este menit să ne aline durerea, noi îi acceptăm sugestia şi ne aşteptăm, atunci când luăm noul medicament, să se întâmple ceva diferit (nu vom mai resimţi nicio durere], în acest caz, într-adevăr, doctorul nostru ne-a influenţat nivelul de sugestibilitate.

Odată ce devenim mai sugestibili, asociem în mod natural ceva din afara noastră (noul medicament] cu selectarea unei posibilităţi diferite (lipsa durerii], în mintea noastră, noi selectăm un viitor potenţial diferit şi sperăm, anticipăm şi ne aşteptăm că vom obţine acel rezultat diferit. Dacă, din punct de vedere emoţional, acceptăm, apoi îmbrăţişăm acel nou rezultat pe care l-am selectat, iar intensitatea emoţiei noastre este suficient de mare, creierul şi

corpul nostru nu vor observa diferenţa dintre faptul de a ne imagina că ne-am schimbat starea de a fi într-una fără durere şi evenimentul concret care a cauzat schimbarea într-o nouă stare de a fi.

Pentru creier şi corp, sunt unul şi acelaşi lucru.

în consecinţă, creierul declanşează aceleaşi circuite neuronale pe care le-ar fi declanşat dacă starea noastră s-ar fi schimbat (dacă medicamentul ar fi acţionat pentru a uşura durerea], în timp ce eliberează substanţe chimice similare în corp. Ceea ce aşteptăm (să scăpăm de durere] chiar se întâmplă apoi, deoarece creierul şi corpul creează farmacia perfectă pentru a schimba condiţia noastră internă. Acum ne aflăm într-o nouă stare de a fi - altfel spus, mintea şi corpul lucrează ca un tot. Iată cât de puternici suntem!

Faptul de a atribui *semnificaţie,* cel de-al treilea element, unei substanţe placebo, o ajută să funcţioneze deoarece, atunci când atribuim unei acţiuni o nouă semnificaţie, adăugăm intenţie în spatele ei. Cu alte cuvinte, atunci când învăţăm şi înţelegem ceva nou, investim în asta mai mult din energia noastră conştientă, dedicată. Astfel, de exemplu, în studiul despre cameristele de hotel din capitolul precedent, odată ce cameristele au înţeles cât de multe exerciţii fizice făceau în fiecare zi doar prin simpla îndeplinire a sarcinilor, precum şi beneficiile exerciţiilor respective, ele au atribuit o mai mare semnificaţie acelor acţiuni. Nu făceau doar să dea cu aspiratorul, să frece şi să dea cu mopul; şi-au dat seama că îşi lucrau muşchii, îşi creşteau forţa şi ardeau calorii. Deoarece aspiratul, frecatul şi spălatul cu mopul au căpătat mai multă semnificaţie după ce cercetătorii le-au educat în legătură cu avantajele fizice ale mişcării, intenţia sau scopul cameristelor, în timp ce munceau, nu mai era doar să îşi termine treaba - ci să şi facă exerciţii fizice şi să devină mai sănătoase.

Şi asta este exact ceea ce s-a întâmplat. Membrele grupului de control nu au atribuit aceeaşi semnificaţie sarcinilor lor deoarece nu ştiau că ceea ce fac era benefic pentru sănătatea lor, astfel încât nu au avut parte de aceleaşi beneficii - chiar dacă îndeplineau exact aceleaşi acţiuni.

Efectul placebo funcţionează în acelaşi mod. Cu cât vei crede mai mult că o anumită substanţă, procedură sau intervenţie chirurgicală va funcţiona deoarece ai fost informat în legătură cu beneficiile ei, cu atât şansele tale de a reacţiona la gândul de a-ţi îmbunătăţi starea de sănătate şi de a te simţi mai bine vor fi mai mari. Cu alte cuvinte, dacă acorzi mai multă semnificaţie unei experienţe posibile cu o persoană, cu un loc sau cu un lucru din mediul tău extern pentru a-ţi schimba mediul intern, atunci ai mai multe şanse de succes în ceea ce priveşte schimbarea intenţionată a stării tale interioare *doar prin puterea gândului.* în plus, cu cât vei accepta mai mult un nou rezultat asociat cu starea ta de sănătate - deoarece ai fost informat în legătură cu recompensele posibile pentru ceea ce faci - cu atât va fi mai clar modelul pe care îl creezi în propria ta minte şi astfel, cu atât te vei descurca mai bine să îţi amorsezi creierul şi corpul pentru a reproduce exact acest lucru. Mai simplu spus, cu cât vei *crede* mai mult în cauză, cu atât efectul va fi mai mare.

Placebo: anatomia unui gând

Dacă efectul placebo este o funcţie a modului în care un gând poate schimba fiziologia - l-am putea numi *controlul minţii asupra materiei* - atunci probabil ar trebui să ne examinăm gândurile şi modul în care acestea interacţionează cu creierul şi corpul nostru. Să începem cu propriile noastre gânduri personale zilnice.

Suntem creaturi ale obişnuinţei. Gândim în jur de 60 000 până la 70 000 de gânduri într-o zi[53] şi 90% dintre gândurile respective sunt exact aceleaşi pe care le-am avut cu o zi înainte. Ne trezim pe aceeaşi parte a patului în fiecare zi, trecem prin acelaşi ritual la baie, ne pieptănăm părul în acelaşi fel, stăm pe acelaşi scaun în timp ce luăm micul dejun şi ţinem cana în aceeaşi mână, conducem pe acelaşi traseu către aceeaşi slujbă şi facem aceleaşi lucruri pe care ştim să le facem atât de bine cu aceiaşi oameni (care ne provoacă aceleaşi reacţii emoţionale] în fiecare zi. Şi apoi ne grăbim să plecăm acasă, ca să ne grăbim să verificăm e-mailul, ca să ne grăbim să luăm cina, ca să ne grăbim să privim emisiunile preferate la televizor, ca să ne grăbim să ne spălăm pe dinţi în cadrul aceluiaşi ritual de culcare, ca să ne grăbim să o luăm iar de la capăt a doua zi.

Dacă sună ca şi cum aş spune că trăim o parte enormă a vieţii noastre pe pilot automat, exact aşa stau lucrurile. Faptul că gândim aceleaşi *gânduri* ne determină să facem aceleaşi *alegeri.* Faptul că facem aceleaşi *alegeri* ne determină să manifestăm aceleaşi *comportamente.* Faptul că demonstră maceleaşi *comportamente* ne determină să creăm aceleaşi *experienţe.* Crearea aceloraşi *experienţe* ne determină să producem aceleaşi emoţii. Iar exact aceleaşi *emoţii* stimulează apoi aceleaşi *gânduri.* Aruncă o privire asupra Figurii 3.2 şi urmăreşte secvenţa modului în care aceleaşi gânduri creează aceeaşi realitate, cu care suntem obişnuiţi.

ACEEAŞI REALITATE

ACELEAŞI GÂNDURI
ACELEAŞI ALEGER
IACELEAŞI ACŢIUNI SI
COMPORTAMENTE

ACELEAŞI SENTIMENTE

VECHEA STARE DE A FI

FfGURA 3.2

Modul în care creăm aceeaşi realitate doar prin puterea gândului

.Ca rezultat al acestui proces conştient sau inconştient, biologia ta rămâne aceeaşi. Nici creierul tău, nici corpul tău nu se schimbă deloc, deoarece gândeşti aceleaşi gânduri, realizezi aceleaşi acţiuni şi trăieşti conform aceloraşi emoţii - chiar dacă s-ar putea să speri în secret că viaţa ta se va schimba. Creezi aceeaşi activitate cerebrală, care activează aceleaşi circuite cerebrale şi reproduce aceeaşi chimie cerebrală, care afectează chimia corpului tău în acelaşi mod. Iar aceeaşi chimie semnalează aceleaşi gene în aceleaşi moduri. Iar aceeaşi expresie a genelor creează aceleaşi proteine, unităţile structurale ale celulelor, care păstrează corpul acelaşi (voi discuta mai mult despre proteine mai târziu]. Şi, din moment ce expresia proteinelor este expresia vieţii sau a sănătăţii, viaţa şi sănătatea ta vor rămâne aceleaşi.

Acum aruncă o privire asupra vieţii tale, preţ de o clipă. Ce înseamnă acest lucru pentru *tine*? Dacă gândeşti aceleaşi gânduri ca ieri, aproape sigur vei lua aceleaşi decizii şi astăzi. Aceleaşi alegeri de astăzi conduc la aceleaşi comportamente de mâine. Aceleaşi comportamente obişnuite de mâine produc aceleaşi experienţe în viitorul tău. Aceleaşi evenimente din realitatea ta viitoare creează aceleaşi emoţii previzibile pentru tine, tot timpul. Şi, prin urmare, simţi acelaşi lucru în fiecare zi. Ziua ta de ieri devine ziua ta de mâine - astfel încât, de fapt, trecutul tău este viitorul tău.

Dacă eşti de acord cu mine până în acest punct, atunci am putea spune că sentimentul familiar pe care l-am descris eşti „tu" - identitatea ta sau personalitatea ta. Este starea ta de a fi. Şi este ceva confortabil, lipsit de efort şi automat. Eşti acel tu cunoscut, care, să fim sinceri, trăieşte în trecut. Când menţii acest proces redundant fără întrerupere, zi după zi (deoarece te trezeşti dimineaţa, anticipezi şi îţi aminteşti sentimentul acelui „tu" în fiecare zi), odată cu trecerea timpului, acea stare cunoscută a fiinţei poate

stimula doar aceleaşi gânduri care te vor influenţa să doreşti acelaşi ciclu automat de alegeri, comportamente şi experienţe, pentru a reveni la acel sentiment familiar la care te gândeşti ca fiind „tu". Aşadar, totul rămâne la fel în legătură cu personalitatea ta.

Dacă aceasta este personalitatea ta, atunci *personalitatea ta creează realitatea ta personală*. Aşa stau lucrurile. Iar personalitatea ta este alcătuită din modul în care *gândeşti,* în care *acţionezi* şi în care *simţi*. Prin urmare, personalitatea prezentă, care citeşte această pagină, a creat realitatea personală prezentă numită *viaţa ta;* iar acest lucru înseamnă, de asemenea, că, dacă vrei să creezi o nouă realitate personală - o nouă viaţă - atunci trebuie să începi să examinezi sau să te gândeşti la gândurile pe care le-ai gândit şi să le schimbi. Trebuie să devii conştient de comportamentele inconştiente pe care ai ales să le manifeşti, care au condus la aceleaşi experienţe şi apoi trebuie să faci noi alegeri, să întreprinzi noi acţiuni şi să creezi noi experienţe. Figura 3.3 arată modul în care personalitatea ta influenţează realitatea ta.

PERSONALITATEA TA CREEAZĂ REALITATEA TA

FIGURA 3.3

Personalitatea ta este alcătuită din modul în care gândeşti, acţionezi şi simţi. Este starea ta de a fi. Prin urmare, aceleaşi gânduri, acţiuni şi sentimente te vor menţine prizonierul aceleiaşi realităţi personale trecute. Cu toate acestea, când tu, ca personalitate, accepţi noi gânduri, acţiuni şi sentimente, vei crea, inevitabil, o nouă realitate personală în viitorul tău.

FIGURA 3.4

NOUĂ STARE DE A FI

Modul în care creăm o *nouă* realitate doar prin puterea gândului.

Trebuie să observi şi să acorzi atenţie acelor emoţii pe care le-ai memorat şi după care te ghidezi în fiecare zi, şi să decizi dacă a trăi în funcţie de aceste emoţii la nesfârşit înseamnă să te iubeşti pe tine însuţi. Vezi tu, cei mai mulţi oameni încearcă să creeze o nouă

realitate personală, la fel ca aceeaşi veche personalitate, iar acest lucru nu funcţionează. Pentru a-ţi schimba viaţa, trebuie să devii la propriu altcineva. Rămâi pe fază pentru o serie de argumente ştiinţifice solide, menite să susţină acest proces. Aruncă o privire peste Figura 3.4 şi urmăreşte din nou secvenţa.

NOUA REALITATE

Prin urmare, dacă înţelegi acest model, atunci ar trebui să fii de acord cu mine că noile tale gânduri ar trebui să ducă la noi alegeri. Noile alegeri ar trebui trebui să ducă la noi comportamente. Noile comportamente ar trebui să ducă la noi experienţe. Noile experienţe ar trebui să creeze noi emoţii, iar noile emoţii şi sentimente ar trebui să te inspire să gândeşti în noi moduri. Acest lucru este numit „evoluţie". Iar realitatea ta personală şi biologia ta - circuitele tale cerebrale, chimia ta internă, expresia ta genetică şi, în cele din urmă, sănătatea ta - ar trebui să se schimbe ca rezultat al acestei noi personalităţi, al acestei noi stări de a fi. Şi totul pare să înceapă cu un gând.

O scurtă privire asupra modului în carefuncţionează creierul

Până în acest punct, am menţionat pe scurt termeni precum *circuit cerebral, reţele neuronale, chimie cerebrală* şi *expresie genetică,* fără să îţi ofer prea multe explicaţii despre ceea ce înseamnă. Prin urmare, pentru restul capitolului aş dori să schiţez câteva interpretări ştiinţifice simple despre cum colaborează creierul şi corpul pentru a crea un model complet al modului în care realitatea ta poate deveni propriul tău placebo.

Creierul tău, care reprezintă cel puţin 75% apă şi are consistenţa unui ou fiert moale, este alcătuit din aproximativ 100 de miliarde de celule nervoase, denumite *neuroni,* care sunt organizate şi suspendate armonios în acest mediu apos. Fiecare celulă nervoasă seamănă cu un stejar lipsit de frunze, însă elastic, cu ramuri sinuoase şi sisteme de rădăcini care se conectează cu, şi se deconectează de, alte celule nervoase. Numărul de conexiuni pe care îl poate stabili o anumită celulă nervoasă poate varia între 1.000 şi peste 100 000, în funcţie de locul din creier în care se află celula nervoasă. De exemplu, *neocortexul* tău - porţiunea din creier care gândeşte - are în jur de 10 000 până la 40 000 de conexiuni per neuron.

Obişnuiam să ne gândim la creier ca la un computer şi, deşi există, desigur, unele asemănări, acum ştim că este vorba despre mult mai mult. Fiecare neuron este propriul său biocomputer unic, cu un RAM de peste 60 de megabiţi. Acesta este capabil să proceseze cantităţi enorme de informaţii - până la sute de mii de funcţii pe secundă. Pe măsură ce învăţăm lucruri noi şi avem noi experienţe în viaţa noastră, neuronii noştri stabilesc noi conexiuni, schimbând între ei informaţii electrochimice. Conexiunile respective sunt denumite *conexiuni sinaptice,* deoarece spaţiul în care celulele schimbă informaţii - distanţa între ramura unui neuron şi rădăcina celuilalt - este denumit *sinapsă.*

Dacă a învăţa înseamnă a stabili noi conexiuni sinaptice, atunci a ne aminti înseamnă a menţine acele conexiuni cuplate. Astfel că, de fapt, o amintire este o relaţie sau o conexiune pe termen lung între celulele nervoase. Iar crearea acestor conexiuni şi modurile în care se schimbă de-a lungul timpului modifică structura fizică a creierului.

Pe măsură ce creierul face aceste schimbări, gândurile noastre produc un amestec de diferite substanţe chimice, denumite *neurotransmiţători* (serotonina, dopamina şi acetil- colina sunt câteva exemple pe care s-ar putea să le recunoşti]. Când gândim ceva, neurotransmiţătorii de pe ramura unui arbore neuronal traversează fanta sinaptică pentru a ajunge la rădăcina unui alt arbore neuronal. După ce traversează fanta, neuronul declanşează o descărcare electrică de informaţii. Când continuăm să avem aceleaşi gânduri, neuronul se activează în aceleaşi moduri, întărind relaţia dintre cele două celule, ca ele să poată transmite mai prompt semnalul data următoare, când se vor activa neuronii respectivi. în consecinţă, creierul semnalează dovezi concrete că un anumit lucru a fost nu doar învăţat, ci şi amintit. Acest proces al întăririi selective este denumit *potenţare sinaptică.*

Când desişurile de neuroni se activează la unison pentru a susţine un nou gând, o substanţă chimică suplimentară (o proteină] este creată în interiorul celulei nervoase şi îşi croieşte drum către centrul, sau *nucleul,* celulei de unde ajunge în ADN. După aceea, proteina activează mai multe gene. Având în vedere că rolul genelor este să producă proteine care să menţină atât structura, cât şi funcţia corpului, celula nervoasă produce apoi rapid o nouă proteină, pentru a crea noi ramuri între celulele nervoase. Prin urmare, când repetăm un gând sau o experienţă de suficiente ori, celulele creierului nostru nu numai că stabilesc conexiuni mai puternice între ele (ceea ce afectează funcţiile noastre fiziologice], ci şi un număr mai mare de conexiuni totale (ceea ce afectează structura fizică a corpului]. Creierul devine mai îmbogăţit la nivel microscopic.

Aşadar, imediat cum ai un nou gând, eşti schimbat - la nivel neurologic, chimic şi genetic. De fapt, poţi dobândi mii de conexiuni noi în câteva secunde, în urma învăţării de lucruri noi, a unor noi moduri de gândire şi a unor experienţe proaspete. Acest lucru înseamnă că, doar prin puterea gândului, poţi activa personal noi gene, şi asta imediat. Acest lucru se întâmplă doar schimbându-ţi mintea; este vorba despre puterea minţii de a influenţa corpul.

Medicul Eric Kandel, laureat al Premiului Nobel, a arătat că atunci când se formează noi amintiri, numărul conexiunilor sinaptice din neuronii senzitivi care sunt stimulaţi se dublează, ajungând la 2.600. Cu toate acestea, dacă experienţa de învăţare iniţială nu este repetată iar şi iar, numărul conexiunilor noi revine la numărul iniţial de 1.300 în doar trei săptămâni.

Prin urmare, dacă repetăm de suficiente ori ceea ce învăţăm, întărim comunităţile de neuroni, care să ne ajute să ne amintim data viitoare lucrurile învăţate. Dacă nu o facem, atunci conexiunile sinaptice dispar la scurt timp după aceea, iar memoria este ştearsă. Iată de ce este important pentru noi să aducem la zi, să revizuim şi să ne amintim încontinuu noile noastre gânduri, alegeri, comportamente, obiceiuri, credinţe şi experienţe, dacă vrem ca ele să se consolideze în creier.[54] Figura 3.5 te va ajuta să te familiarizezi cu neuronii şi cu reţelele neuronale.

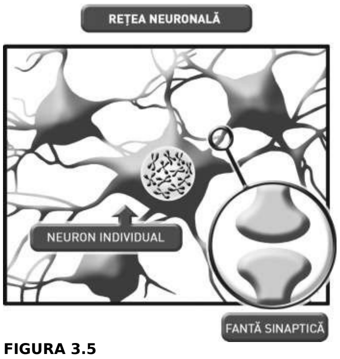


FIGURA 3.5
Aceasta este o reprezentare grafică simplă a neuronilor dintr-o reţea neuronală. Spaţiul redus dintre ramurile neuronilor individuali care facilitează comunicarea între aceştia poartă numele *de fantă sinoptică*. Aproximativ 100 000 de neuroni pot încăpea în acelaşi spaţiu, ca un grăunte de nisip, şi vor avea între ei peste un miliard de conexiuni.

Pentru a-ţi face o idee despre cât de vast este cu adevărat acest sistem, imaginează-ţi o celulă nervoasă care se conectează cu 40 000 de alte celule nervoase. Să presupunem că procesează 100 000 de biţi de informaţie pe secundă şi că împărtăşeşte informaţia respectivă şi altor neuroni, care procesează, la rândul lor, 100 000 de funcţii pe secundă. Această reţea, formată din mănunchiuri de neuroni care lucrează împreună, este denumită *reţea neuronală*. Reţelele neuronale formează comunităţi de conexiuni sinaptice. Putem, de asemenea, să le denumim *neurocircuitul* tău.

Aşa cum există schimbări fizice în celulele nervoase care formează materia cenuşie a creierului tău, şi aşa cum neuronii sunt selectaţi şi instruiţi să se organizeze în aceste vaste reţele, capabile să proceseze sute de milioane de biţi de informaţie, tot aşa se schimbă şi hardware-ul fizic al creierului, adaptându-se la informaţiile pe care le primeşte din mediu. Odată cu trecerea timpului, pe măsură ce reţelele - propagări convergente şi divergente de activitate electrică, asemenea unei furtuni dezlănţuite, cu fulgere, pe un cer acoperit cu nori groşi - sunt activate în mod repetat, creierul va continua să folosească aceleaşi sisteme hardware (reţelele neuronale fizice], dar va crea, de asemenea, un program de software (o reţea neuronală automată].

Iată cum sunt instalate programele în creier. Hardware-ul creează software-ul, iar sistemul software este integrat în hardware - şi de fiecare dată când este folosit software-ul, acesta consolidează hardware-ul.

Prin urmare, când gândeşti aceleaşi gânduri şi ai aceleaşi sentimente tot timpul, deoarece nu înveţi sau nu faci nimic nou, creierul tău îşi declanşează neuronii şi activează reţelele neuronale exact în aceleaşi secvenţe, tipare şi combinaţii. Ei devin programele automate pe care, în mod inconştient, le foloseşti în fiecare zi. Dispui de o reţea neuronală pentru a vorbi o anumită limbă, pentru a te

bărbieri sau pentru a-ţi aplica machiajul, pentru a tasta la calculator, pentru a-ţi evalua colegul de serviciu şi aşa mai departe, deoarece ai îndeplinit aceste acţiuni de atâtea ori, încât au devenit, practic, inconştiente. Nu mai trebuie să te gândeşti în mod conştient la acest lucru. Se realizează fără efort.

Ai consolidat circuitele atât de des, încât au devenit ne- modificabile. Conexiunile între neuroni devin mai strânse, se formează circuite suplimentare, iar ramurile chiar se extind şi devin mai groase din punct de vedere fizic - exact aşa cum am întări şi consolida un pod, am construi câteva drumuri noi sau am lărgi o autostradă pentru a permite un trafic mai intens.

Unul dintre cele mai fundamentale principii din neuroş- tiinţă susţine: „Celulele nervoase care declanşează impulsuri împreună formează conexiuni împreună."[55] Pe măsură ce creierul tău declanşează în mod repetat impulsuri în acelaşi fel, tu reproduci acelaşi nivel mental. Conform neuroştiinţei, *mintea* este creierul în acţiune sau la lucru. Astfel, putem spune că, dacă îţi reaminteşti singur cine crezi că eşti, zi după zi, reproducând aceeaşi minte, îţi determini creierul să declanşeze impulsuri în aceleaşi moduri şi vei activa aceleaşi reţele neuronale, ani de zile de acum încolo. Până la împlinirea vârstei de 35 de ani, creierul tău s-a organizat într-o sem- nătură foarte finită de programe automate - iar acel tipar fix este denumit *identitatea* ta.

Gândeşte-te la acest lucru ca la o cutie din interiorul creierului tău. Desigur, nu există propriu-zis nicio cutie în interiorul capului tău. Dar se poate afirma categoric că a avea o gândire „în interiorul cutiei"* înseamnă că ţi-ai programat creierul la nivel fizic să urmeze un tipar limitat, după cum ilustrează Figura 3.6. Reproducând

---

* în original, *thinking inside the box* (literal „a gândi în interiorul cutiei"], expresie idiomatică, cu sensul de „a gândi convenţional, închistat", spre deosebire de *thinking outside the box* (literal „a gândi în afara cutiei"], „a gândi deschis, neconvenţional"(n. red.]

acelaşi nivel mental iar şi iar, setul de circuite declanşat cel mai frecvent, conectat din punct de vedere neurologic, a predeterminat persoana care eşti, ca rezultat al propriei tale voinţe

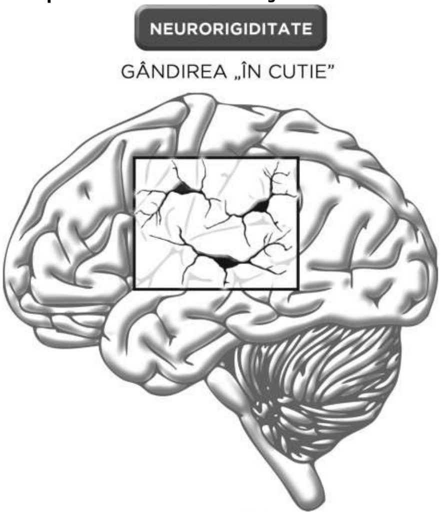


FIGURA 3.6
Dacă gândurile, alegerile, comportamentele, experienţele şi stările tale emoţionale rămân aceleaşi ani la rând - iar aceleaşi gânduri corespund întotdeauna aceloraşi sentimente, consolidând acelaşi ciclu nesfârşit - atunci creierul tău devine programat într-o semnătură infinită. Acest lucru se întâmplă deoarece recreezi aceeaşi minte în fiecare zi, determinând creierul să declanşeze aceleaşi ti-

pare. De-a lungul timpului, acesta consolidează din punct de vedere biologic un set limitat şi specific de reţele neuronale, astfel încât creierul devine mai dispus din punct de vedere fizic să creeze acelaşi nivel mental - iar acum ai o gândire în interiorul cutiei. Totalitatea acelor circuite programate este denumită *identitatea ta*.

Prin urmare, scopul nostru trebuie să fie să avem o gândire „în afara cutiei", pentru a ne determina creierul să declanşeze impulsuri în noi moduri, după cum ilustrează Figura 3.7. Iată ce înseamnă să ai o minte deschisă, deoarece ori de câte ori îţi determini creierul să funcţioneze diferit, îţi schimbi literalmente mintea.

Cercetările arată că, pe măsură ce ne folosim creierul, acesta creşte şi se schimbă, datorită *neuroplasticităţii* - capacitatea creierului de a se adapta şi de a se schimba, atunci când învăţăm informaţii noi. De exemplu, cu cât matematicienii studiază mai mult matematica, cu atât înmuguresc mai mult ramurile neuronale în regiunea creierului folosită pentru matematică.[56] Şi, după ce au cântat ani de zile în simfonii şi orchestre, muzicienii profesionişti îşi extind acea parte a creierului asociată cu limbajul şi abilităţile muzicale.[57]

Termenii ştiinţifici oficiali pentru modul în care funcţionează neuroplasticitatea sunt *tăiere sinoptică** şi *germinare axonală* care pot fi interpretaţi exact aşa cum sună: a scăpa de anumite conexiuni, tipare şi circuite neuronale şi a crea unele noi. într-un creier care funcţionează cum trebuie, acest proces se poate întâmpla în câteva secunde. Cercetătorii de la

---

* în original, *pmning* - pierderea conexiunilor interneuronale (n. red.)

Universitatea Berkeley din California au demonstrat acest lucru într-un studiu efectuat pe şoarecii de laborator. Ei au descoperit că şoarecii care trăiau într-un mediu mai diversificat (împărţind cuşca cu fraţii şi cu puii, şi având acces la numeroase jucării diferite] aveau creierii mai mari, cu mai mulţi neuroni şi mai multe conexiuni între neuronii respectivi decât şoarecii care trăiau în medii mai puţin diversificate.[58] Din nou, când învăţăm lucruri noi şi avem experienţe noi, ne schimbăm literalmente creierul

.Când înveţi lucruri noi şi începi să gândeşti în moduri noi, determini creierul să declanşeze diferite secvenţe, tipare şi combinaţii. Altfel spus, activezi numeroase reţele de neuroni diferite, în moduri diferite. Şi ori de câte ori îţi determini creierul să lucreze diferit, îţi schimbi mintea. Pe măsură ce începi să ai o gândire în afara cutiei, noi gânduri ar trebui să ducă la noi alegeri, noi comportamente, noi experienţe şi noi emoţii. Acum identitatea ta se schimbă, la rândul ei.

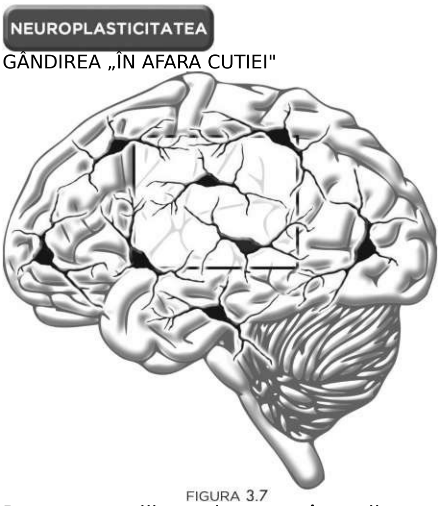


FIGURA 3.7

Pentru a te elibera de constrângerile programării şi condiţionării predeterminate care te menţine acelaşi, este nevoie de un efort considerabil. Acest lucru presupune cunoaştere, deoarece atunci când înveţi informaţii vitale despre tine sau despre viaţa ta, aplici un tipar cu totul nou în tapiseria tridimensională a propriei tale materii cenuşii. Acum ai l adispoziţie mai multă materie primă pentru a face creierul să funcţioneze în moduri noi şi diferite. începi să te gândeşti la realitate şi să o percepi diferit deoarece începi să îţi vezi viaţa prin lentilele unei noi minţi.

Cum să traversezi râul schimbării

în acest stadiu, poţi vedea că, pentru a te schimba, trebuie să devii conştient de şinele tău inconştient (despre care acum ştii că este doar un set de programe predeterminate].

Partea cea mai grea în legătură cu schimbarea este să *nu faci aceleaşi alegeri pe care le-ai* făcut cu o zi înainte. Motivul pentru care ne vine atât de greu este că, în momentul în care nu mai gândim aceleaşi gânduri care duc la aceleaşi alegeri - ceea ce ne face să acţionăm automat în moduri obişnuite, astfel încât să putem experimenta aceleaşi evenimente pentru a reafirma aceleaşi emoţii ale identităţii noastre - ne simţim imediat inconfortabil. Această nouă

stare de a fi este nefamiliară; este necunoscută. Nu pare „normală". Nu ne mai simţim noi înşine - deoarece nu mai suntem noi înşine. Şi pentru că totul pare nesigur, nu mai putem prezice senzaţia sinelui familiar şi modul în care este oglindită spre noi, în vieţile noastre.

Oricât de inconfortabil ar putea părea la început, acesta este momentul în care ştim că am păşit în râul schimbării. Am intrat pe un teritoriu necunoscut. în clipa în care nu mai suntem vechiul nostru sine, trebuie să traversăm o distanţă între vechiul sine şi noul sine, după cum ilustrează cu claritate Figura 3.8. Cu alte cuvinte, nu adoptăm pur şi simplu o nouă personalitate cât ai bate din palme. Este nevoie de timp.

De obicei, când oamenii păşesc în râul schimbării, acel vid între vechiul sine şi noul sine este atât de inconfortabil, încât aceştia revin imediat la vechiul lor sine. Se gândesc în mod inconştient *Nu e corect, Nu mă simt confortabil* sau *Nu mă simt prea bine.* în momentul în care vor accepta aces t*gând* sau autosugestie (şi devin sugestibili la propriile lor gânduri), vor face iarăşi, în mod inconştient, aceleaşi vechi *alegeri,* care vor conduce la progresia aceloraşi *comportamente* obişnuite, pentru a crea aceleaşi *experienţe* care, în mod automat, susţin aceleaşi *emoţii* şi *sentimente.* Şi apoi îşi spun: *Simt că e ceea ce trebuie.* Dar ceea ce vor să spună de fapt este că *pare familiar.*

CUM SĂ TRAVERSEZI RÂUL SCHIMBĂRII

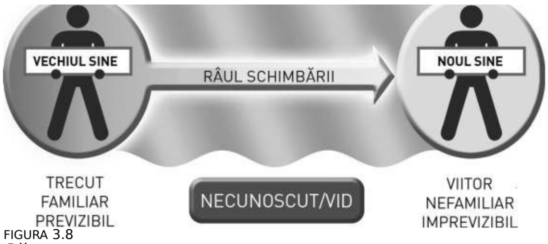


FIGURA 3.8
Să traversezi râul schimbării presupune să părăseşti acelaşi sine familiar şi previzibil - conectat la aceleaşi gânduri, aceleaşi alegeri, aceleaşi comportamente şi aceleaşi sentimente - şi să păşeşti în pustiu sau în necunoscut. Distanţa dintre vechiul sine şi noul sine reprezintă moartea biologică a vechii tale personalităţi. Dacă vechiul tău sine trebuie să moară, atunci trebuie să creezi un nou sine cu noi gânduri, noi alegeri, noi comportamente şi noi emoţii. Să intri în acest râu înseamnă să păşeşti către un nou sine imprevizibil, nefamiliar. Necunoscutul este singurul loc în care poţi crea - nu poţi crea nimic nou din ceea ce este cunoscut.

Odată ce vom înţelege că traversarea râului schimbării şi simţirea acelui disconfort este de fapt moartea biologică, neurologică, chimică şi chiar genetică a vechiului sine, avem puterea asupra schimbării şi ne putem îndrepta privirile către celălalt mal al râului. Dacă acceptăm că schimbarea înseamnă denaturarea circuitelor programate, după ce ani de zile am gândit inconştient în acelaşi mod, putem face faţă situaţiei. Dacă înţelegem că disconfortul pe care îl simţim reprezintă demontarea vechilor atitudini, credinţe şi percepţii, care au fost întipărite în mod repetat în arhitectura noastră cerebrală, putem rezista. Dacă raţionăm că poftele cu care ne luptăm în mijlocul schimbării sunt adevărate sevraje de pe urma dependenţelor chimico-emoţionale ale corpului, putem trece cu bine peste ele. Dacă putem înţelege că variaţiile biologice reale apar din obiceiurile şi comportamentele subconştiente, în care corpurile noastre se schimbă la nivel celular, putem merge mai departe. Iar dacă ne putem aminti că modificăm chiar propriile noastre gene din această viaţă şi din generaţii anterioare nenumărate, putem rămâne concentraţi şi inspiraţi până la capăt.

Unii oameni numesc această experienţă *noaptea întunecată a sufletului.* Este pasărea Phoenix care se aruncă singură în foc şi arde până ce se transformă în cenuşă. Vechiul sine trebuie să moară pentru ca noul sine să renască. *Bineînţeles* că produce disconfort!

Dar este în regulă, deoarece necunoscutul este locul perfect din care să începi să creezi - este locul în care se află posibilităţile. Ce-ar putea fi mai bine de atât? Cei mai mulţi dintre noi au fost condiţionaţi să fugă de necunoscut, aşa că acum trebuie să învăţăm să ne simţim confortabil în vidul necunoscutului, în loc să ne temem de el.

Dacă mi-ai spune că nu îţi place să te afli în acel vid deoarece este tare confuz şi că nu poţi vedea ce te aşteaptă pentru că nu îţi poţi prezice viitorul, eu aş spune că, de fapt, este un lucru grozav, deoarece cel mai bun mod de a prezice viitorul este să îl *creezi* - nu din ceea ce este cunoscut, ci *din necunoscut.*

Având în vedere că se naşte un nou sine, trebuie să fim şi noi, la rândul nostru, diferiţi din punct de vedere biologic. Noile conexiuni neuronale trebuie să germineze şi să fie pecetluite de către alegerea conştientă de a gândi şi acţiona în noi moduri, în fiecare zi. Acele conexiuni trebuie să fie consolidate de noi prin crearea repetată a aceloraşi experienţe, până ce devin un obicei. Noi stări chimice trebuie să ne devină familiare pornind de la emoţiile produse de suficiente experienţe noi. Iar noile gene trebuie să primească semnale pentru a produce noi proteine care să schimbe în noi moduri starea noastră de a fi. Iar dacă, după cum am văzut, expresia proteinelor este expresia vieţii, iar expresia vieţii echivalează cu sănătatea corpului, atunci va urma un nou nivel de sănătate structurală şi funcţională. 0 minte reînnoită şi un corp reînnoit trebuie să iasă la suprafaţă.

Acum, când o nouă zi se naşte pentru noi după lunga noapte a întunericului şi după ce pasărea Phoenix se înalţă regenerată din propria cenuşă, noi am inventat un nou sine. Iar expresia fizică şi biologică a noului sine înseamnă literalmente să devii altcineva. Aceasta este adevărata metamorfoză.

Cum să-ţi depăşeşti mediul

Alt mod de a privi creierul este acela de a spune că este organizat pentru a reflecta tot ceea ce ştii şi ai experimentat în viaţa ta. Acum poţi înţelege că de fiecare dată când ai inter- acţionat cu lumea ta externă, evenimentele respective te-au format şi modelat în persoana care eşti astăzi. Reţelele complexe de neuroni care au declanşat impulsuri şi s-au conectat de-a lungul zilelor tale pe Pământ au format trilioane şi trilioane de conexiuni, deoarece ai învăţat şi ai format amintiri. Şi, din moment ce orice loc în care un neuron se conectează cu alt neuron este denumit o „amintire", atunci creierul tău este o înregistrare vie a trecutului. Experienţele vaste cu fiecare persoană şi lucru, în perioade şi locuri diferite din mediul tău extern au fost întipărite în cotloanele cele mai ascunse ale materiei tale cenuşii.

Aşadar, de la natură, cei mai mulţi dintre noi gândesc în trecut, deoarece folosim aceleaşi programe de hardware şi software din amintirile noastre. Iar dacă trăim aceeaşi viaţă în fiecare zi, făcând aceleaşi lucruri în acelaşi timp, văzând aceiaşi oameni în acelaşi loc şi creând aceleaşi experienţe din ziua precedentă, atunci ajungem prizonierii felului în care lumile noastre exterioare ne influenţează lumile interioare. Mediul nostru este cel care

controlează modul în care gândim, acţionăm şi simţim. Suntem victimele realităţilor noastre personale deoarece realităţile noastre personale creează personalităţile noastre - iar acesta devine un proces inconştient. Apoi, acest lucru, desigur, reafirmă aceeaşi gândire şi simţire, iar acum există un tango sau un meci între lumile noastre exterioare şi lumile noastre interioare, iar acestea fuzionează şi devin acelaşi lucru - şi acelaşi lucru se întâmplă şi cu noi.

Dacă mediul nostru reglează modul în care gândim în fiecare zi, atunci, pentru a ne schimba, ceva în legătură cu noi înşine sau cu vieţile noastre ar trebui să fie mai important decât circumstanţele prezente din mediul nostru.

Să gândeşti şi să simţi, şi să simţi şi să gândeşti

Aşa cum gândurile reprezintă limbajul creierului, tot aşa şi sentimentele sunt limbajul corpului. Iar modul în care gândeşti şi cum te simţi creează o *stare de a fi.* 0 *stare de a fi* apare când mintea şi corpul tău lucrează împreună. Prin urmare, starea ta prezentă de a fi este conexiunea ta veritabilă minte-corp

.De fiecare dată când ai un gând, creierul tău, pe lângă faptul că produce neurotransmiţători, produce, de asemenea, şi o altă substanţă chimică - o mică proteină denumită *neuropeptidă,* care trimite un mesaj corpului tău. Corpul tău reacţionează apoi, având o senzaţie. Creierul observă că organismul are o senzaţie, prin urmare generează alt gând care să se potrivească exact cu acea senzaţie, ce va produce mai multe mesaje chimice care îţi permit să gândeşti în felul în care tocmai te simţeai.

Prin urmare, gândirea creează simţire, apoi simţirea creează gândire, care corespunde senzaţiilor respective. Este o buclă (una care, pentru majoritatea oamenilor, poate continua ani de zile]. Şi, deoarece creierul acţionează asupra senzaţiilor corpului generând aceleaşi gânduri care vor produce aceleaşi emoţii, devine clar că gândurile redundante îţi programează creierul într-un tipar fix de neurocircuite.

Dar ce se întâmplă în corp? Deoarece senzaţiile reprezintă modul de acţionare a corpului, emoţiile pe care le simţi încontinuu pe baza gândirii tale automate vor condiţiona corpul să memoreze acele

emoţii care corespund minţii şi creierului, programate în mod inconştient. Acest lucru înseamnă că mintea conştientă nu deţine cu adevărat controlul. Corpul a fost programat şi condiţionat în mod subconştient, într-un mod cât se poate de real, să devină propria sa minte.

în cele din urmă, după ce bucla gândirii şi senzaţiei, şi cea a senzaţiei şi gândirii au funcţionat suficient de mult timp, corpul nostru memorează emoţiile pe care creierul nostru i le-a semnalat să le simtă. Ciclul devine atât de bine stabilit şi înrădăcinat, încât creează o stare familiară de a fi - una bazată pe informaţiile vechi care continuă să se recicleze. Emoţiile respective, care nu sunt nimic mai mult decât înregistrările chimice ale unor experienţe trecute, ne direcţi- onează gândurile şi sunt desfăşurate iar şi iar. Atâta timp cât acest lucru continuă, trăim în trecut. Nu e de mirare că ne este atât de greu să ne schimbăm viitorul!

Dacă neuronii declanşează impulsuri în acelaşi mod, ei activează eliberarea aceloraşi neurotransmiţători chimici şi neuropeptide în creier şi corp, iar apoi, aceleaşi substanţe chimice încep să antreneze corpul pentru a-şi aminti mai departe emoţiile respective, schimbându-l din nou, din punct de vedere fizic. Celulele şi ţesuturile primesc aceste semnale chimice foarte specifice în zone receptoare specifice. Zonele receptoare sunt înrudite cu staţiile de andocare pentru trans- miţătorii chimici. Transmiţătorii se potrivesc perfect în locul respectiv, ca piesele dintr-un puzzle pentru copii, în care anumite forme, cum ar fi un cerc, un triunghi sau un pătrat, se potrivesc în spaţiile libere specifice.

Gândeşte-te la transmiţătorii chimici respectivi, care sunt de fapt molecule de emoţie, ca şi când ar purta coduri de bare ce oferă posibilitatea receptorilor celulari să citească energia electromagnetică a transmiţătorilor. Când se realizează potrivirea exactă, zona receptoare se pregăteşte. Transmiţătorul realizează andocarea, celula primeşte mesajele chimice, iar apoi, celula creează sau modifică o proteină. Noua proteină activează ADN-ul celulei în interiorul nucleului. ADN-ul se deschide şi se desface, gena este citită pentru mesajul respectiv din exteriorul celulei, iar celula produce o nouă proteină din ADN-ul său (de exemplu, un anumit hormon] şi o eliberează în corp.

Acum, corpul este antrenat de minte. Dacă acest proces continuă ani la rândul, pentru că aceleaşi semnale din exteriorul celulei provin de la acelaşi nivel mental, în creier (deoarece o persoană gândeşte, acţionează şi simte la fel în fiecare zi), atunci are sens ca aceleaşi gene să fie activate în aceleaşi moduri, deoarece corpul primeşte aceleaşi date din mediul înconjurător. Nu se nasc noi gânduri, nu se fac noi alegeri, nu sunt manifestate noi comportamente, nu sunt acceptate noi experienţe şi nici nu sunt create noi senzaţii. Dacă aceleaşi gene sunt activate în mod repetat de aceleaşi informaţii din creier, atunci genele continuă să fie selectate iar şi iar, şi exact ca în cazul schimbătorului de viteze al unei maşini, încep să se uzeze. Corpul produce proteine cu structuri mai slabe şi funcţii mai reduse. Ne îmbolnăvim şi îmbătrânim.

în timp, se poate întâmpla unul dintre cele două scenarii. Inteligenţa membranei celulare, care primeşte în mod constant aceleaşi informaţii, se poate adapta la nevoile şi solicitările corpului, modificând zonele sale receptoare, astfel încât să se poată adapta mai bine la substanţele chimice respective, în esenţă, aceasta

creează mai multe staţii de andocare pentru a satisface cererea - aşa cum supermarketurile deschid case suplimentare când sunt prea mulţi oameni la coadă. Dacă afacerile merg bine (dacă aceleaşi substanţe chimice continuă să sosească], atunci va trebui să angajezi mai mulţi oameni şi să păstrezi mai multe case deschise. Acum corpul este egal cu mintea şi a devenit mintea.

în celălalt scenariu, celula devine prea copleşită de bombardamentul continuu al senzaţiilor şi emoţiilor, ce are loc clipă de clipă, pentru a permite tuturor transmiţătorilor chimici să realizeze andocarea. Deoarece aceleaşi substanţe chimice circulă mai mult sau mai puţin în preajma uşilor staţiei de andocare de la exteriorul celulei, în unele zile intrând, iar în altele ieşind, celula se obişnuieşte cu prezenţa acelor substanţe chimice în zona respectivă. Aşadar, doar când creierul produce emoţii mult mai intense, celula devine dispusă să îşi deschidă uşile. Odată ce creşti intensitatea emoţiei, celula este stimulată suficient, astfel încât uşile staţiei de andocare se deschid, şi celula se activează. (Vei citi mai multe despre importanţa emoţiei ceva mai încolo - aceasta este o parte-cheie a ecuaţiei placebo.]

în primul scenariu, când celula creează noi zone receptoare, corpul va simţi nevoia de acele substanţe chimice specifice, în cazul în care creierul nu le produce în cantitate suficientă, şi, prin urmare, senzaţiile noastre vor determina modul în care gândim - corpul nostru ne va controla mintea. La asta mă refer prin *corpul memorează emoţia.* Acesta a devenit condiţionat din punct de vedere biologic şi a fost modificat pentru a fi o reflexie a minţii.

în al doilea scenariu, după ce celula este copleşită de bombardament, iar receptorii devin desensibilizaţi, atunci, exact aşa cum procedează un dependent de droguri, corpul va cere o excitare chimică mai mare, pentru a activa celula. Cu alte cuvinte, pentru ca organismul să devină stimulat şi să-şi obţină doza, va trebui să devii mai furios, mai îngrijorat, mai vinovat sau mai confuz decât ultima oară. Prin urmare, s-ar putea să simţi nevoia să începi un mic scandal, urlând la câinele tău fără niciun motiv, doar pentru a-i oferi corpului tău drogul lui preferat. Sau poate nu o să te poţi abţine să nu vorbeşti despre cât de mult o dispreţuieşti pe soacra ta, ca organismul tău să aibă şi mai multe substanţe chimice la dispoziţie, cu destulă putere pentru a stimula celula. Sau începe să te obsedeze nu ştiu ce deznodământ oribil închipuit, doar ca organismul tău să obţină un val de hormoni de adrenalină. Când corpul nu îşi satisface nevoia de substanţe chimice producătoare de emoţii, acesta va semnala creierului să producă mai mult din substanţele chimice respective - iar corpul controlează mintea. Acest lucru seamănă foarte mult cu o dependenţă. Prin urmare, acum, când folosesc termenul *dependenţă emoţională,* vei înţelege la ce mă refer.

Când senzaţiile au devenit mjloacele prin care gândim în acest mod - sau nu putem avea gânduri mai importante decât senzaţiile - atunci suntem în program. Gândirea noastră este modul în care simţim şi senzaţiile noastre sunt modul în care gândim. Ceea ce experimentăm seamănă cu o fuzionare între gânduri şi senzaţii - *simţim cu gândirea (finking)* sau *gândim cu simţirea (theeling*]". Din moment ce suntem prinşi în această buclă, corpul nostru, ca şi gândirea inconştientă, crede, de fapt, că trăieşte în aceeaşi experienţă trecută, 24 de ore pe zi, şapte zile pe săptămână, 365 de zile pe an. Mintea

* Cuvânt-valiză, obţinut prin contopirea verbelor *to feel* (a simţi] şi *to think* (a gândi], (n.red.]
** Cuvânt-valiză, obţinut prin contopirea verbelor *to think* şi *to feel* (n.red.] şi corpul nostru formează un tot, aliniate la un destin predeterminat de programele noastre inconştiente. Prin urmare, să ne schimbăm presupune să fim mai presus de corp şi de toate amintirile sale emoţionale, dependenţele şi deprinderile sale inconştiente - altfel spus, să nu mai fim definiţi de corp în calitate de minte.

Repetarea ciclului gândirii şi simţirii, apoi pe cel al simţirii şi gândirii este procesul de condiţionare al corpului pe care îl livrează mintea conştientă. După ce corpul devine minte, acest lucru este denumit un „obicei" - un obicei apare când corpul tău *este* mintea. 95% din cine eşti până la vârsta de 35 de ani este un set de comportamente memorate, competenţe, reacţii emoţionale, credinţe, percepţii şi atitudini, care funcţionează ca un program computerizat automat la nivel subconştient.

Aşadar, 95% din cine eşti este o stare de a fi subconştien- tă sau chiar inconştientă. Iar acest lucru înseamnă că 5% din mintea ta conştientă lucrează împotriva a 95% din ceea ce ai memorat în mod subconştient. Poţi gândi pozitiv oricât doreşti, dar acea proporţie de 5% din mintea ta, care este conştientă, se va simţi de parcă ar merge împotriva curentului, împotriva celorlalte 95 de procente din mintea ta - chimia corpului tău inconştient, care şi-a amintit şi a memorat orice fel de negativitate ai adăpostit în ultimii 35 de ani; în acest caz, mintea şi corpul lucrează în opoziţie. Nu e de mirare că nu ajungi prea departe când încerci să lupţi împotriva acelui curent!

Iată de ce mi-am intitulat ultima carte *Breaking the Habit ofBeing Yourself [Scapă de obiceiul de a fi tu însuţi*], deoarece acesta este cel mai important obicei de care trebuie să scăpăm - faptul de a gândi, simţi şi de a ne comporta în acelaşi mod care consolidează programele inconştiente ce reflectă personalităţile şi realităţile noastre personale. Nu putem crea un nou viitor în timp ce trăim în trecut. Aşa ceva este pur şi simplu imposibil.

De ce ai nevoie pentru a fi propriul tăuplacebo

Iată un exemplu care va reuni toate aceste lucruri. Aleg intenţionat un eveniment negativ deoarece aceste tipuri de evenimente au tendinţa de a ne păstra limitaţi, în timp ce evenimente mai reuşite, care ne fac mai puternici şi mai plini de speranţă, ne ajută, de obicei, să creăm un viitor mai bun. (Acest proces va deveni clar în curând.]

Să presupunem, deci, că ai avut o experienţă îngrozitoare în trecut, legată de vorbitul în public, care te-a marcat emoţional. (Simte-te liber să o înlocuieşti, la alegere, cu orice experienţă traumatizantă din punct de vedere emoţional.) Din cauza experienţei respective, ţi-e teamă să te ridici şi să vorbeşti în faţa unui grup de oameni. Asta te face să te simţi nesigur, anxios şi oricum, numai încrezător nu. Doar gândindu-te cum ar fi să-ţi plimbi privirea peste o sală de conferinţe cu numai 20 de persoane ţi se pune un nod în gât, palmele îţi devin reci şi umede, inima îţi bate nebuneşte, faţa şi gâtul ţi se înroşesc, stomacul ţi se face ghem, iar creierul îţi paralizează.

Toate aceste reacţii se află sub jurisdicţia sistemului tău nervos autonom, sistemul nervos care funcţionează în mod *subconştient* - dincolo de controlul tău conştient. Gândeşte-te la *autonom* ca la ceva *automat* - este partea sistemului nervos care reglează digestia, hormonii, circulaţia, temperatura corpului şi aşa mai departe, fără ca tu să ai vreun control conştient asupra lor. Nu poţi decide să îţi schimbi ritmul cardiac, să-ţi modifici fluxul sangvin

la nivelul extremităţilor pentru a le răci, să îţi încălzeşti faţa şi gâtul, să schimbi secreţiile metabolice ale enzimelor tale digestive sau să împiedici la comandă milioane de celule nervoase să declanşeze impulsuri. Oricât ai încerca să schimbi în mod conştient oricare dintre aceste funcţii, vei descoperi, probabil, că nu vei fi în stare să faci acest lucru.

Prin urmare, când corpul tău face aceste schimbări fiziologice autonome, acest lucru se întâmplă deoarece ai asociat *gândul viitor* de a te afla în faţa unei asistenţe, în timp ce faci o prezentare, cu amintirea emoţională trecută, a experienţei tale nereuşite, legată de vorbitul în public. Iar când acel gând, idee sau posibilitate viitoare este asociat constant cu sentimentele trecute de anxietate, eşec sau dificultate, odată cu trecerea timpului, mintea va condiţiona corpul să reacţioneze automat la senzaţia respectivă. Iată cum ne mutăm încontinuu în stări familiare de a fi - gândurile şi senzaţiile noastre devin una cu trecutul deoarece nu putem gândi mai presus de modul în care ne simţim.

Acum, să cercetăm mai îndeaproape modul în care funcţionează acest lucru în interiorul creierului tău. Acel eveniment anume care a fost imprimat şi întipărit din punct de vedere neurologic ca amintire (adu-ţi aminte, experienţa îmbogăţeşte circuitul cerebral] devine conectat din punct de vedere fizic în creierul tău, exact ca o amprentă. Prin urmare, poţi să refaci traseul paşilor tăi şi să îţi aminteşti experienţa negativă privitoare la vorbitul în public ca pe un gând. Iar pentru a ţi-o aminti la comandă, experienţa trebuie să fi avut o încărcătură emoţională suficient de semnificativă. Prin urmare, poţi, de asemenea, să-ţi aminteşti, emoţional vorbind, toate senzaţiile legate de încercarea ta eşuată de a deveni un orator de succes, deoarece pare ca şi cum ai fi fost modificat din punct de vedere chimic, ca urmare a experienţei respective.

Aş dori să subliniez că sentimentele şi emoţiile sunt produsele finale ale experienţelor trecute. Când eşti prins într-o experienţă, simţurile tale surprind evenimentul, apoi transmit toate acele informaţii vitale înapoi la creierul tău, prin cinci căi senzoriale diferite. După ce toate acele noi date ajung la creier, mulţimi de celule nervoase se organizează în noi reţele pentru a reflecta noul eveniment extern. în momentul în care circuitele respective iau formă definită, creierul produce o substanţă chimică pentru a transmite semnale corpului şi pentru a-i modifica fiziologia. Substanţa chimică respectivă este denumită *senzaţie* sau *emoţie.* Astfel, ne putem aminti evenimente trecute, deoarece putem ţine minte ce senzaţii ne-au transmis.

Prin urmare, atunci când prelegerea ta nu a mers cum trebuie, toate informaţiile pe care cele cinci simţuri ale tale le-au receptat din mediul tău extern au schimbat modul în care te simţeai în mediul tău interior. Informaţiile pe care le procesau simţurile tale - vederea acelor chipuri din public, imensitatea sălii şi luminile strălucitoare de deasupra capului tău; microfonia şi tăcerea asurzitoare după prima ta tentativă de glumă; creşterea bruscă a temperaturii din sală în momentul în care ai început să vorbeşti; mirosul vechii tale ape de colonie ce se evapora din propria ta transpiraţie - ţi-au schimbat starea interioară de a fi. Iar în momentul în care ai corelat acest eveniment unic din lumea ta exterioară a simţurilor (cauza] cu schimbările care se petreceau în lumea ta interioară a gândurilor şi

sentimentelor (efectul), ai creat o amintire. Ai asociat o cauză cu un efect - şi propriul tău proces de condiţionare a început.

Aşadar, după tortura autoindusă a acelei zile, care, din fericire, nu s-a încheiat cu fructe sau legume stricate aruncate în direcţia ta, ai condus spre casă. Pe drum, ai continuat să îţi aminteşti evenimentul iar şi iar. Şi, în grade diferite, de fiecare dată când îţi aminteai ţie însuţi (ceea ce înseamnă exact acest lucru: reproducerea aceluiaşi nivel *mental*) de experienţa ta, produceai aceleaşi schimbări chimice în creierul şi în corpul tău. într-un anume sens, ai reafirmat în mod repetat trecutul şi ai continuat procesul de condiţionare.

Deoarece corpul tău acţionează ca mintea ta inconştientă, el nu a făcut diferenţa dintre evenimentul propriu-zis din viaţa ta, care a creat starea emoţională, şi emoţiile pe care le-ai creat doar prin puterea gândului atunci când ţi-ai amintit evenimentul. Corpul tău credea că trăia aceeaşi experienţă iar şi iar, chiar dacă, în realitate, te aflai singur în maşina ta confortabilă, iar corpul a reacţionat fiziologic ca şi cum ai fi retrăit cu adevărat experienţa respectivă în momentul prezent. Pe măsură ce activai şi conectai circuitele din creierul tău care derivau din gândurile legate de acea experienţă, menţineai din punct de vedere fizic conexiunile sinaptice şi creai acum conexiuni chiar mai durabile în interiorul reţelelor respective - creai o memorie pe termen lung.

După ce ai ajuns acasă, ai povestit partenerului tău de viaţă, prietenilor tăi şi chiar mamei tale despre evenimentele din ziua respectivă. în timp ce descriai trauma în detalii dureroase, o stare emoţională de furie creştea în tine. De asemenea, în timp ce retrăiai emoţiile stârnite de incident, îţi condiţionai corpul din punct de vedere chimic faţă de evenimentul trecut din acea zi. îţi antrenai corpul din punct de vedere fiziologic să devină istoria ta personală - la nivel subconştient, inconştient şi automat.

în zilele care au urmat, ai fost irascibil. Oamenii nu puteau să nu observe acest lucru şi de fiecare dată când te întreba cineva: „Ce s-a întâmplat?" pur şi simplu nu puteai rezista. Le acceptai cu oportunism invitaţia de a deveni mai dependent de valul de reacţii chimice din trecutul tău. Dispoziţia creată din acea experienţă a fost doar o lungă reacţie emoţională, care a durat zile întregi. Când săptămânile în care te simţeai la fel, de fiecare dată când îţi aminteai evenimentul, s-au transformat în luni, chiar ani, a devenit o reacţie emoţională prelungită. Acum, nu este doar o parte a temperamentului, a caracterului şi a firii tale, ci şi personalitatea ta. Este cine eşti tu.

Dacă altcineva te roagă să vorbeşti din nou în faţa unui grup, automat baţi în retragere, te crispezi şi devii anxios. Mediul tău extern îţi controlează mediul intern, iar tu eşti incapabil să te ridici deasupra sa. întrucât te aştepţi ca gândul că viitorul tău (începutul unui discurs public] va semăna mai degrabă cu senzaţia trecutului tău (un chin imposibil de trăit], ca prin minune, corpul tău, ca şi mintea, reacţionează automat şi la nivel subconştient. Oricât ai încerca, pare că mintea ta conştientă nu poate dobândi niciun control asupra acestui lucru. în câteva secunde, se manifestă o serie de reacţii condiţionate din creierul tău şi din farmacia propriului tău corp - transpiraţie abundentă, senzaţie de gură uscată, înmuierea genunchilor, greaţă, ameţeală, dificultăţi de respiraţie şi oboseală

incontrolabilă - toate dintr-un singur gând care îţi schimbă fiziologia. Mie, unul, îmi sună a placebo.

Dacă ai putea, ai refuza oportunitatea de a ţine discursul, spunând ceva de genul: „Sunt un vorbitor public foarte slab", „Sunt nesigur în faţa oamenilor", „Sunt îngrozitor când trebuie să ţin prezentări" sau „Sunt prea speriat de ideea de a vorbi în faţa unui public numeros." Ori de câte ori spui „Sunt..." (inserează propriile tale cuvinte aici), ceea ce declari este că mintea şi corpul tău sunt aliniate la un viitor sau că gândurile şi senzaţiile tale sunt una cu destinul tău. Consolidezi o stare memorată de a fi.

Dacă, din întâmplare, ai fi întrebat apoi de ce ai ales să fii definit de trecutul tău, ca şi de propriile tale limitări, sunt sigur că ai spune o poveste care să corespundă cu amintirile şi emoţiile tale trecute - reafirmându-ţi această stare de a fi. Probabil chiar ai înflori-o un pic. La nivel biologic, ceea ce ai susţine de fapt ar fi că, din punct de vedere fizic, chimic şi emoţional, ai fost transformat în urma evenimentului de acum câţiva ani şi de atunci nu te-ai schimbat prea mult. Ai ales să fii definit de propriile tale limitări.

în acest exemplu, am putea spune că ai devenit prizonierul propriului *corp* (deoarece acum el a devenit mintea), că eşti captivul condiţiilor din *mediul* tău (deoarece experienţa oamenilor şi a lucrurilor dintr-un anumit loc şi timp influenţează modul în care gândeşti, acţionezi şi simţi) şi eşti pierdut în *timp* (deoarece trăind în trecut şi anticipând acelaşi viitor, mintea şi corpul tău nu se află niciodată în momentul prezent]. Aşadar, pentru a-ţi schimba starea curentă de a fi, va trebui să fii mai presus de aceste trei elemente: corpul tău, mediul tău şi timpul.

Aşadar, dacă stai să-ţi aminteşti de începutul acestui capitol, unde ai citit că efectul placebo este creat din trei elemente - condiţionare, aşteptare şi semnificaţie - poţi înţelege acum că eşti propriul tău placebo. De ce? Deoarece toate cele trei elemente intră în joc în exemplul anterior.

în primul rând, asemenea unui dresor de animale talentat, ţi-ai *condiţionat* corpul într-o stare *de a fi* subconştientă, unde mintea şi corpul sunt una - gândurile şi sentimentele tale au fuzionat - iar corpul tău a fost acum programat *doar prin puterea gândului,* la nivel automat, biologic şi fiziologic, să fie mintea. Şi, ori de câte ori îţi este prezentat un stimul din mediul extern - cum ar fi o oportunitate de a preda - ţi-ai condiţionat corpul, aşa cum Pavlov şi-a condiţionat câinii, să reacţioneze în mod subconştient şi automat la mintea experienţei trecute.

Din moment ce majoritatea studiilor despre placebo arată că un singur gând ar putea activa sistemul nervos autonom al corpului şi produce schimbări fiziologice semnificative, atunci îţi reglezi lumea internă asociind, pur şi simplu, un gând cu o emoţie. Toate sistemele tale subconştiente, autonome sunt consolidate din punct de vedere neurochimic de sentimentele familiare şi senzaţiile corporale legate de teama ta - iar biologia ta reflectă perfect acest lucru.

în al doilea rând, dacă *aşteptarea* ta este ca viitorul tău să semene cu trecutul tău, atunci nu numai că gândeşti în trecut, ci selectezi, de asemenea, un viitor cunoscut, bazat doar pe trecutul tău, şi accepţi din punct de vedere emoţional evenimentul respectiv, până ce corpul tău (ca minte inconştientă] crede că trăieşte în acel viitor, în momentul prezent. Toată atenţia ta este îndreptată asupra unei realităţi cunoscute, previzibile, ceea ce te face să-ţi limitezi

orice fel de noi alegeri, comportamente, experienţe şi emoţii. îţi anticipezi în mod inconştient viitorul, agăţându-te din punct de vedere fiziologic de trecut.

în al treilea rând, dacă atribui o *semnificaţie* sau o intenţie conştientă unei acţiuni, rezultatul este amplificat. Ce îţi spui zi după zi (în acest caz, că nu eşti un bun orator şi că vorbitul în public îţi provoacă o reacţie de panică] este ceea ce are semnificaţie pentru tine. Ai devenit susceptibil la propriile tale autosugestii. Iar dacă cunoaşterea ta prezentă este bazată pe propriile tale concluzii din experienţele trecute, atunci, în lipsa oricărei cunoaşteri noi, vei crea tot timpul rezultatul care corespunde minţii tale. Schimbă-ţi semnificaţia şi schimbă-ţi intenţia, şi exact aşa cum s-a întâmplat cu cameristele din studiul capitolului precedent, vei schimba şi rezultatele.

Aşadar, indiferent dacă ai încercat să realizezi schimbări pozitive pentru a crea o nouă stare de a fi sau ai mers pe pilot automat şi ai rămas blocat în aceeaşi veche stare de a fi, adevărul este că întotdeauna ai fost propriul tău placebo

.Capitolul patru

Efectul placebo în corp

În 1981, într-o zi rece de septembrie, un grup de opt bărbaţi cu vârste cuprinse între 70 şi 80 de ani, s-a urcat în câteva camionete şi s-a îndreptat către o mănăstire din Peterborough, New Hampshire, situată la nord de Boston, la două ore de mers cu maşina. Bărbaţii urmau să participe la o retragere spirituală de cinci zile, unde li s-a cerut să pretindă că erau din nou tineri - sau cel puţin cu 22 de ani mai tineri decât la vremea aceea. Retragerea a fost organizată de către o echipă de cercetători, condusă de dr. Ellen Langer, psiholog la Har- vard, care avea să ducă alt grup de opt bărbaţi în vârstă în acelaşi loc, în săptămâna următoare. Bărbaţii din al doilea grup, grupul de control, au fost rugaţi să îşi amintească în mod activ despre cum era când erau cu 22 de ani mai tineri, dar să nu pretindă că nu aveau vârsta lor actuală.

Când bărbaţii din primul grup au sosit la mănăstire, s-au pomenit înconjuraţi de tot felul de indicii ambientale care să îi ajute să recreeze vremurile trecute. Aceştia au răsfoit vechi numere ale revistelor *Life* şi *Saturday Evening Post,* au privit filme şi emisiuni de televiziune care fuseseră populare în 1959, şi au ascultat înregistrări cu Perry Como şi Nat King Cole la radio. De asemenea, au discutat despre evenimente „de actualitate", cum ar fi ascensiunea la putere a lui Fidel Castro în Cuba, vizita premierului rus Nikita Hruşciov în Statele Unite şi chiar performanţele celebrului jucător de baseball
Mickey Mantie şi meciurile de box ale marelui Floyd Patterson. Toate aceste elemente au fost inteligent concepute pentru a-i ajuta pe bărbaţi să îşi închipuie că erau într-adevăr cu 22 de ani mai tineri.

După fiecare retragere spirituală de cinci zile, cercetătorii făceau mai multe măsurători şi comparau

rezultatele cu cele pe care le obţinuseră înainte de începerea studiului. Corpurile bărbaţilor din ambele grupuri erau din punct de vedere fiziologic mai tinere, atât din punct de vedere organic, cât şi funcţional, deşi starea celor din primul grup de studiu (care au pretins că sunt mai tineri] s-a îmbunătăţit semnificativ mai mult decât cea a persoanelor din grupul de control, care doar şi-au amintit tinereţea.[59]

Cercetătorii au descoperit îmbunătăţiri la nivelul înălţimii, greutăţii şi mersului. Bărbaţii au devenit mai înalţi pe măsură ce şi-au îndreptat poziţia corpului, articulaţiile le-au devenit mai flexibile, iar degetele mai lungi, odată cu diminuarea artritei. Vederea şi auzul le-au devenit mai bune, iar puterea de prehensiune li s-a îmbunătăţit. Memoria li s-a ascuţit şi au obţinut punctaje mai bune la testele de cogniţie mentală (primul grup îmbunătăţindu-şi punctajul cu 63% în comparaţie cu 44% pentru grupul de control], în acele cinci zile, bărbaţii *au devenit* literalmente *mai tineri,* chiar sub privirile cercetătorilor.

Langer a raportat: „La sfârşitul studiului, jucam fotbal - *touch footbaW,* dar totuşi fotbal - cu aceşti bărbaţi, dintre care unii renunţaseră la bastoane."[60]

Cum s-a întâmplat acest lucru? în mod clar, bărbaţii au fost în stare să declanşeze acele circuite din creier care le-au amintit cine fuseseră cu 2 2 de ani în urmă, apoi chimia corpului lor a reacţionat, cumva, ca prin magie. Ei nu doar că

* Variantă a fotbalului american, cu reguli similare, dar în care jucătorul care deţine mingea trebuie doar să fie atins pentru a se încheia primul *down* [încercare] (n.red]

s-au *simţit* mai tineri; ei au *devenit* mai tineri din punct de vedere fizic, după cum au arătat măsurătorile repetate. Schimbarea nu a fost doar în mintea lor; a fost şi *în corpurile lor.*

Dar ce anume s-a întâmplat în corpurile lor pentru a produce o asemenea transformare fizică uluitoare? Ce anume putea fi responsabil pentru toate aceste schimbări

măsurabile în structura şi funcţiile lor fizice? Răspunsul este în *genele* lor - care nu sunt atât de imuabile pe cât ai putea crede. Prin urmare, să ne oprim o clipă şi să examinăm ce anume sunt exact genele şi modul în care funcţionează.

Demistificarea ADN-ului

Imaginează-ţi o scară sau un fermoar răsucit într-o spirală şi vei avea o imagine destul de exactă asupra modului în care arată *acidul dezoxiribonucleic* (mai cunoscut sub denumirea de ADN], Depozitat în nucleul fiecărei celule vii din corpul nostru, ADN-ul conţine informaţia brută sau instrucţiunile care ne fac cine şi ce suntem (deşi, după cum vom vedea în curând, instrucţiunile respective nu reprezintă un model invariabil pe care celulele noastre trebuie să îl urmeze toată viaţa]. Fiecare jumătate a acelui fermoar ADN conţine acizi nucleici corespunzători, care, luaţi împreună, sunt denumiţi *perechi de baze,* în număr de aproximativ 300 de miliarde pentru fiecare celulă. Grupurile de secvenţe lungi ale acestor acizi nucleici sunt denumite *gene.*

Genele sunt mici structuri unice. Dacă ar fi să extragi ADN-ul din nucleul unei singure celule din corpul tău şi să îl întinzi de la un capăt la altul, acesta ar avea o lungime de 1,8 metri. Dacă ai extrage tot ADN-ul din corpul tău şi l-ai întinde de la un capăt la altul, ar ajunge până la soare şi înapoi de 150 de ori.[61] Dar dacă ai extrage tot ADN-ul din cele aproape şapte miliarde de oameni de pe planetă şi l-ai face ghem, acesta ar încăpea într-un spaţiu de mărimea unui bob de orez.

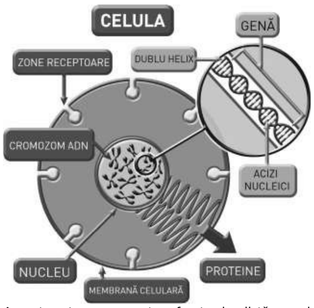
ADN-ul nostru utilizează instrucţiunile întipărite în secvenţele sale individuale pentru a produce proteine. Cuvântul *proteină* este derivat din grecescul *protas,* care înseamnă de „importanţă prioritară". Proteinele sunt materia primă pe care corpul nostru o foloseşte pentru a construi nu doar structuri tridimensionale coerente (anatomia noastră fizică], ci şi funcţiile complicate şi

interacţiunile complexe care alcătuiesc fiziologia noastră. Corpurile noastre sunt, de fapt, maşinării care produc proteine. Celulele musculare produc actină şi miozină; celulele pielii produc colagen şi elastină; celulele imunitare produc anticorpi; celulele tiroidiene produc tiroxi- nă; anumite celule oculare produc cheratină; celulele măduvei spinării produc hemoglobină; iar celulele pancreatice produc enzime, cum ar fi proteaza, lipaza şi amilaza.

Toate elementele pe care le fabrică aceste celule sunt proteine. Proteinele controlează sistemul nostru imunitar, ne digeră hrana, ne vindecă rănile, catalizează reacţiile chimice, sprijină integritatea structurală a corpului nostru, furnizează molecule ingenioase care să comunice între celule şi multe altele. Pe scurt, proteinele sunt expresia vieţii (şi sănătatea corpului nostru]. Să aruncăm o privire asupra Figurii 4.1 şi să trecem în revistă o înţelegere simplistă a genelor.

La 60 de ani după ce dr. James Watson şi dr. Francis Crick au descoperit helixul dublu al ADN-ului, descoperire pe care Watson a proclamat-o într-un număr din 1970 al revistei *Na- ture*[62] drept „dogma centrală", potrivit căreia genele unui individ determină totul, această idee a rămas înrădăcinată în lumea ştiinţifică. Pe măsură ce dovezi contradictorii apăreau ici şi colo, cercetătorii aveau tendinţa să le respingă drept simple anomalii din interiorul unui sistem complex.[63]

Circa 40 de ani mai târziu, conceptul determinismului genetic încă domină mentalitatea opiniei publice. Cei mai mulţi oameni cred în ideea greşită, larg răspândită, conform căreia destinul nostru genetic este predeterminat şi că, dacă am moştenit genele pentru anumite forme de cancer, boli de inimă, diabet sau oricâte alte afecţiuni, avem tot atâta control asupra acestora cât avem asupra culorii ochilor sau a formei nasului (fără a ţine seama de lentilele de contact şi de chirurgia estetică].



Aceasta este o reprezentare foarte simplistă a unei celule cu ADN-ul cuprins în interiorul nucleului celulei. Materialul genetic, odată întins în fâşii individuale, arată ca un fermoar răsucit sau ca o scară denumită *dublu helix*. Treptele scării sunt acizii nucleici ce formează perechi, care acţionează ca nişte coduri pentru a produce proteine. Un segment şi o secvenţă diferită a lanţului de ADN este denumită *genă*. O genă este exprimată când produce o proteină. Diferite celule ale corpului produc proteine diferite, atât pentru structură, cât şi pentru funcţionare.

Ştirile din mass-media întăresc acest lucru, sugerând în mod repetat că gene specifice cauzează o anumită problemă de sănătate sau o anumită boală. Ele ne-au programat să credem că suntem victime ale propriei noastre biologii şi că genele noastre deţin puterea supremă asupra sănătăţii, asupra stării noastre de bine şi asupra personalităţii noastre - şi chiar că genele noastre dictează problemele noastre umane, determină relaţiile noastre interpersonale şi ne prezic viitorul. Dar suntem cine suntem şi facem ceea ce facem fiindcă ne-am născut astfel? Acest concept sugerează că determinismul genetic este adânc

înrădăcinat în cultura noastră şi că există gene pentru schizofrenie, gene pentru homosexualitate, gene pentru leadership şi aşa mai departe.

Toate acestea sunt opinii învechite, clădite pe informaţii depăşite. în primul rând, nu există nicio genă pentru dislexie, pentru tulburările deficitului de atenţie (Attention Deficit Di- sorder - ADD] sau alcoolism, de exemplu, aşadar, nu toate problemele de sănătate sau variaţiile fizice sunt asociate cu o genă. Şi, mai puţin de 5% dintre oamenii de pe planetă se nasc cu anumite probleme genetice - cum ar fi diabet de tip 1, sindromul Down sau anemie falciformă. Ceilalţi 95% dintre noi, care dezvoltă o asemenea afecţiune, o dobândesc prin intermediul stilului de viaţă şi al comportamentului.[64] Şi reversul este, de asemenea, adevărat: nu toată lumea care s-a născut cu genele asociate unei afecţiuni (să spunem maladia Alzheimer sau cancerul raamar) ajunge să se îmbolnăvească. Nu este ca şi când genele noastre ar fi ouă care vor ecloza până la urmă, într-o bună zi. Pur şi simplu, nu aşa merg lucrurile. Adevăratele întrebări sunt dacă orice genă pe care am putea să o purtăm a fost încă exprimată sau nu, şi ce anume facem pentru a putea semnala genei respective să pornească sau să se oprească.

0 schimbare uriaşă a modului în care examinăm genele a apărut când oamenii de ştiinţă au cartografiat, în sfârşit, genomul uman. în 1990, la începutul proiectului, cercetătorii se aşteptau ca, în cele din urmă, să descopere că avem 140 000 de gene diferite. Ei au înaintat acest număr deoarece genele fabrică proteine (şi supraveghează producţia] -, iar corpul omenesc fabrică 100 000 de proteine diferite, pe lângă 40 000 de proteine regulatoare necesare pentru producerea altor proteine. Prin urmare, oamenii de ştiinţă care cartografiau genomul uman anticipau că aveau să găsească o genă pentru fiecare proteină,

însă, până la sfârşitul proiectului, în 2003, au fost şocaţi să descopere că, de fapt, oamenii au doar 23 688 de gene.

Din perspectiva dogmei centrale a lui Watson, aceste gene nu numai că nu sunt suficiente pentru a crea şi a menţine funcţionarea corpului nostru complex, dar nici nu sunt suficiente pentru a menţine funcţionarea creierului. Prin urmare, dacă nu este conţinută în gene, de unde vine toată această informaţie de care este nevoie pentru a crea atât de multe proteine şi pentru a susţine viaţa?

Geniul genelor tale

Răspunsul la această întrebare a dus la o nouă idee: probabil că genele lucrează una cu cealaltă într-o cooperare sis- temică, astfel încât multe dintre ele sunt exprimate (pornite) sau suprimate (oprite) în acelaşi timp, în interiorul celulei; combinaţia dintre genele care sunt activate la un moment dat este cea care produce toate proteinele diferite de care depindem pentru viaţă. Imaginează-ţi un şir de luminiţe de Crăciun care luminează intermitent, unele aprinzându-se împreună, în timp ce altele se sting. Sau, imaginează-ţi profilul unui oraş, pe cer, la căderea serii - când luminile din apartamentele individuale din fiecare clădire se aprind sau se sting odată cu lăsarea întunericului.

Acest lucru nu are loc la întâmplare, desigur. întregul ge- nom sau lanţ de ADN ştie ce face fiecare dintre celelalte părţi într-un mod interconectat, care este coregrafiat îndeaproape. Fiecare atom, moleculă, celulă, ţesut şi sistem al corpului funcţionează la un nivel de coerenţă energetică echivalent cu starea de a fi intenţionată sau neintenţionată (conştientă sau inconştientă] a personalităţii individuale.[65] Prin urmare, are sens că genele pot fi activate (pornite] sau dezactivate (oprite] de mediul din afara celulei, ceea ce uneori înseamnă mediul din interiorul corpului (stările de a fi emoţionale, biologice, neurologice, mentale, energetice şi chiar spirituale], iar alteori, înseamnă mediul din exteriorul

corpului (traume, temperatură, altitudine, toxine, bacterii, virusuri, mâncare, alcool şi aşa mai departe].

Genele sunt, de fapt, clasificate în funcţie de tipul de stimul care le activează şi le dezactivează. De exemplu, genele dependente de experienţă sau dependente de activitate sunt activate când avem experienţe noi, când învăţăm informaţii noi şi când ne vindecăm. Aceste gene generează sinteza proteinelor şi transmiţători chimici care să instruiască celulele stem să se metamorfozeze în orice tip de celule este nevoie în acel moment pentru vindecare (vei citi în curând mai multe despre celulele stem şi despre rolul lor în vindecare].

Genele dependente de starea comportamentală sunt activate în timpul unor perioade de puternică stimulare emoţională, de stres sau al unor niveluri diferite de conştientizare (inclusiv visarea]. Acestea oferă o legătură între gândurile şi corpul nostru - altfel spus, reprezintă conexiunea minte- corp. Aceste gene oferă o înţelegere a modului în care ne putem influenţa sănătatea în stări ale minţii şi corpului care promovează starea de bine, rezistenţa fizică şi vindecarea.

în prezent, oamenii de ştiinţă cred că este chiar posibil ca expresia noastră genetică să fluctueze de la un moment la altul. Cercetările arată că gândurile şi sentimentele noastre, ca şi activităţile noastre - altfel spus, alegerile, comportamentele şi experienţele noastre - au profunde efecte
vindecătoare şi regeneratoare asupra corpului nostru, după cum au descoperit bărbaţii din studiul realizat la mănăstire. Astfel, genele tale sunt afectate de interacţiunile tale cu familia, prietenii, colegii de serviciu şi practicile tale spirituale, precum şi de obiceiurile tale sexuale, nivelurile tale de exerciţii fizice şi tipurile de detergenţi pe care le foloseşti. Cea mai recentă cercetare arată că aproximativ 90% dintre gene sunt angajate în cooperare cu semnalele

venite din mediul înconjurător.[66] Iar dacă experienţa noastră este ceea ce activează un mare număr din genele noastre, atunci natura noastră este influenţată de cultivare. Prin urmare, de ce să nu exploatăm puterea acestor idei, astfel încât să facem tot ce ne stă în putinţă pentru a ne maximiza starea de sănătate şi a ne minimiza dependenţa de reţetele medicale?

După cum scrie dr. Ernest Rossi în *The Psychobiology of Gene Expression* (*Psihobiologia expresiei genelor),* „stările subiective ale minţii, comportamentul motivat conştient şi percepţia noastră asupra liberului-arbitru pot modula expresia genelor pentru a optimiza starea de sănătate".[67] Indivizii îşi pot schimba genele în timpul unei singure generaţii, potrivit celor mai recente concepţii ştiinţifice. în timp ce procesul evoluţiei genetice poate dura mii de ani, o genă îşi poate modifica cu succes expresia prin intermediul unei schimbări comportamentale sau a unei experienţe noi, în câteva minute, iar apoi poate fi transmisă generaţiei viitoare.

Poate fi de ajutor să ne gândim mai puţin la genele noastre ca la nişte plăci de piatră pe care soarta noastră a fost gravată în mod ceremonios, şi mai curând ca la nişte depozite cu o cantitate enormă de informaţie codată, sau chiar ca la nişte biblioteci masive de posibilităţi pentru expresia proteinelor. Dar noi nu putem face apel la informaţia înmagazinată pentru a ne folosi de ea aşa cum o companie ar putea comanda ceva din depozitul său. Este ca şi cum nu am şti ce se află în depozit sau cum să accesăm acest lucru, prin urmare
ajungem să folosim doar o mică parte din ceea ce este cu adevărat disponibil. De altfel, noi exprimăm de fapt doar 1,5% din ADN-ul nostru, în timp ce restul de 98,5% se află în stare latentă în corp. (Oamenii de ştiinţă le-au numit „deşeuri ADN" dar nu sunt cu adevărat deşeuri - ei pur şi simplu nu ştiu cum este folosit materialul respectiv, deşi

ştiu că cel puţin o parte a acestuia este folosită pentru producerea proteinelor regulatoare.]

„în realitate, genele contribuie la caracteristicile noastre, dar nu le determină", scrie dr. Dawson Church în cartea sa, *The Genie in Your Genes (Geniul din genele tale).* „Instrumentele conştienţei noastre - inclusiv convingerile, rugăciunile, intenţiile şi credinţa noastră - adesea se corelează mult mai puternic cu sănătatea, longevitatea şi fericirea noastră decât genele noastre."[68] Cert este că, aşa cum corpul nostru înseamnă mai mult decât un sac de oase şi carne, genele noastre înseamnă mai mult decât informaţii depozitate.

Biologia exprimării genelor

Acum, să privim mai îndeaproape modul în care sunt activate genele noastre. (în realitate, câţiva factori diferiţi pot fi responsabili, însă de dragul discuţiei noastre de aici despre conexiunea minte-corp, ne vom rezuma la câteva lucruri simple.]Odată ce un transmiţător chimic (de exemplu o neuro- peptidă] din exteriorul celulei (din mediul înconjurător] se fixează în staţia de andocare şi trece prin membrana celulei, acesta călătoreşte până la nucleu, unde întâlneşte ADN-ul. Transmiţătorul chimic modifică sau creează o nouă proteină, iar apoi, semnalul pe care îl purta este tradus în informaţie, de data aceasta în interiorul celulei. Apoi, pătrunde în nucleul celulei prin intermediul unei mici ferestre şi, în funcţie de conţinutul mesajului proteinic, caută un cromozom anume (un singur fragment de ADN răsucit, care conţine numeroase gene] din interiorul nucleului - exact aşa cum ai putea să cauţi o anume carte pe raftul unei biblioteci.

Fiecare dintre aceste segmente este acoperit de o teacă proteică, ce acţionează ca un filtru între informaţiile conţinute de segmentul de ADN şi restul mediului intracelular al nucleului. Pentru ca respectivul cod ADN să fie selectat, teaca trebuie înlăturată sau desfăşurată, astfel

încât ADN-ul să poată fi expus (exact aşa cum o carte aleasă de pe raftul unei biblioteci trebuie să fie deschisă înainte de a putea fi citită). Codul genetic al ADN-ului conţine informaţii care aşteaptă să fie citite şi activate pentru a crea o anumită proteină. Până când informaţiile respective vor fi expuse în genă prin desfăşurarea tecii proteice respective, ADN-ul este în stare latentă. Este un depozit potenţial cu informaţii codate, care aşteaptă doar să fie deblocat sau deschis. Ai putea să te gândeşti la ADN ca la un catalog cu potenţiale piese de schimb, care aşteaptă instrucţiuni pentru a construi proteine, ce reglează şi menţin toate aspectele vieţii.

Odată ce proteina selectează cromozomul, acesta se deschide, înlăturând învelişul exterior din jurul ADN-ului. Altă proteină reglează şi pregăteşte apoi o întreagă secvenţă genetică din interiorul cromozomului (să ne gândim la aceasta ca la un capitol din interiorul unei cărţi), care urmează a fi citită în întregime, de la începutul secvenţei până la sfârşit. După ce gena este expusă, iar teaca proteinică este eliminată şi citită, alt acid nucleic, denumit *acidul ribonucleic* (ARN), este produs din proteina regulatoare care citeşte gena.

Acum gena este exprimată sau activată. ARN-ul iese din nucleul celulei pentru a fi asamblat într-o nouă proteină, pornind de la

codul pe care îl poartă ARN-ul. Ea a pornit ca schiţă a unui potenţial latent şi a ajuns să fie o expresie activă. Proteina pe care o creează gena poate acum să construiască, să asambleze, să interacţioneze, să refacă, să menţin

ăşi să influenţeze numeroase aspecte diferite ale vieţii, atât în interiorul celulei, cât şi în afara acesteia. Figura 4.2 oferă o imagine de ansamblu asupra procesului.

SEMNAL EPIGENETIC

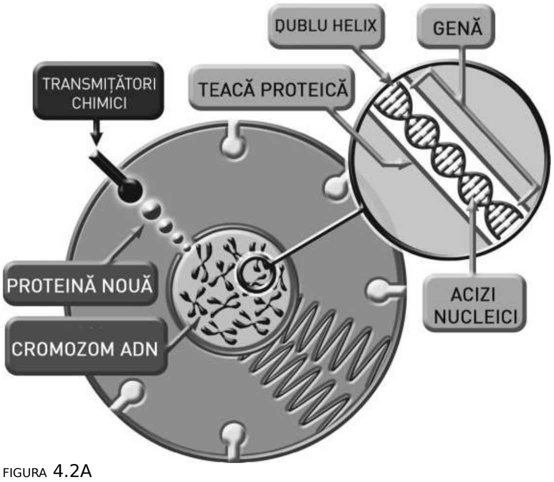


FIGURA 4.2A
Figura 4.2A arată cum intră semnalul epigeneticîn zona receptoare a celulei. Odată ce transmiţătorul chimic interacţionează la nivelul membranei celulare, alt semnal, sub forma unei noi proteine, este trimis către nucleul celulei pentru a selecta o secvenţă genetică.

Gena are încă un înveliş proteic, ce o protejează de mediul său exterior, iar învelişul respectiv trebuie să fie eliminat pentru ca ea să poată fi citită

.

SELECTAREA GENEI

Figura 4.2B ilustrează modul în care teaca proteică din jurul secvenţei genetice a ADN-ului este deschisă, astfel încât o altă proteină, denumită *proteină regulatoare,* să se poată desface şi citi gena dintr-un loc precis

.**CITIREA GENEI**

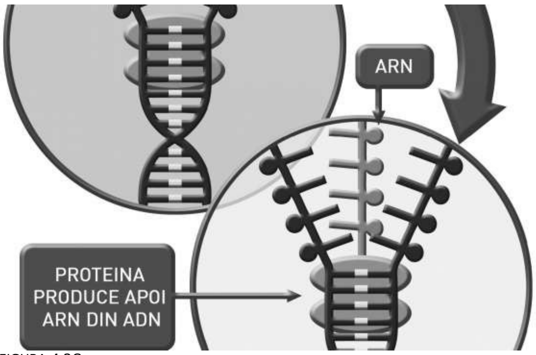


FIGURA 4.2C

Figura 4.2C arată cum creează proteina regulatoare o altă moleculă, denumită ARN, care organizează traducerea şi transcrierea materialului codificat genetic într-o proteină

.PRODUCEREA PROTEINEI

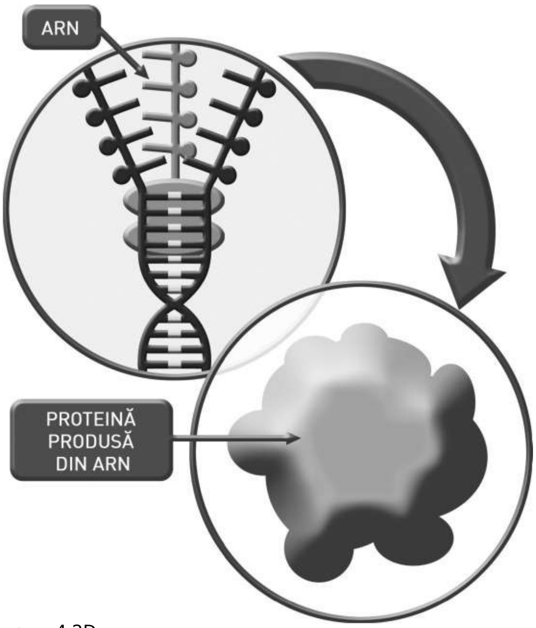


FIGURA 4.2D

Figura 4.2D ilustrează producerea proteinei. ARN-ul asamblează o nouă proteină din unităţile structurale ale proteinelor, denumite aminoacizi.Aşa cum un arhitect obţine toate informaţiile necesare pentru a construi o structură pe baza unei schiţe, corpul obţine toate instrucţiunile de care are nevoie pentru a crea molecule complexe,

care ne ţin în viaţă şi acţionează din cromozomii ADN-ului nostru. Dar, înainte ca arhitectul să citească schiţa, aceasta trebuie scoasă din tubul său de carton şi desfăşurată. Până atunci, este doar informaţie latentă, care aşteaptă să fie citită. La fel este şi celula: gena este inactivă până ce mantaua sa proteică este eliminată şi celula alege să citească secvenţa genetică.

Oamenii de ştiinţă credeau că tot ceea ce îi trebuie corpului este informaţia însăşi (schiţa] pentru a începe construcţia, astfel încât cei mai mulţi dintre ei s-au concentrat tocmai pe acest aspect. Ei nu au acordat mare atenţie faptului că întreaga cascadă de evenimente începe cu semnalul din exteriorul celulei, care este responsabil, de fapt, cu ce gene din interiorul bibliotecii sale sunt alese de către celulă pentru a fi citite. Semnalul respectiv, după cum ştim acum, include gânduri, alegeri, comportamente, experienţe şi sentimente. Prin urmare, are sens faptul că, dacă poţi schimba aceste elemente, poţi determina, de asemenea, expresia ta genetică.

Epigenetica: în ce mod, noi, muritorii de rând, ajungem să ne jucăm de-a Dumnezeu

Dacă genele noastre nu ne pecetluiesc soarta şi dacă ele conţin, într-adevăr, o enormă bibliotecă de posibilităţi care abia aşteaptă să fie scoase de pe raft şi citite, atunci ce anume ne dă acces la potenţialităţile respective - potenţialităţi care ar putea avea un efect uriaş asupra sănătăţii şi stării noastre de bine? Bărbaţii din studiul efectuat la mănăstire au dobândit, fără îndoială, un asemenea acces, dar cum au făcut ei acest lucru? Răspunsul se află într-un domeniu de studiu relativ nou, denumit Epigenetică.

Cuvântul *epigenetică* înseamnă literalmente „deasupra genei". Se referă la controlarea genelor, nu din interiorul ADN-ului însuşi, ci din mesajele care provin din exteriorul celulei - cu alte cuvinte, din mediul înconjurător. Aceste semnale fac ca un radical metil (un atom de carbon legat de trei atomi de hidrogen] să se ataşeze de un anumit loc dintr-o genă, iar acest proces (denumit metilarea ADN-ului] este unul dintre principalele procese care activează sau dezactivează gena. (Două alte procese, *modificarea histonică covalentă* şi *ARN-ul non-codat,* de asemenea, activează şi dezactivează genele, însă, pentru discuţia noastră, nu este nevoie să intrăm mai mult în detalii],

Epigenetică ne învaţă că, într-adevăr, *nu* suntem condamnaţi de genele noastre şi că o schimbare în conştienţa umană poate produce schimbări fizice la nivelul corpului uman, atât în ceea ce priveşte structura, cât şi funcţionarea lui. Putem modifica destinul nostru genetic pornind genele pe care le dorim şi oprindu-le pe cele pe care nu le dorim, lucrând cu diferiţii factori din mediu care ne programează genele. Unele dintre aceste semnale provin din interiorul corpului, cum ar fi senzaţiile şi gândurile, în timp ce altele provin din reacţia corpului la mediul extern, cum ar fi poluarea sau lumina solară.

Epigenetică studiază toate aceste semnale externe, care spun celulei ce anume să facă şi când să o facă, examinând atât sursele care activează sau

pornesc expresia genelor (reglare pozitivă], cât şi pe cele care suprimă sau opresc expresia genelor (reglare negativă] -, precum şi dinamica energiei ce ajustează procesul funcţiei celulare de la un moment la altul. Epigenetică sugerează că, până şi în eventualitatea în care codul nostru ADN nu se schimbă niciodată, sunt posibile mii de combinaţii, secvenţe şi variaţii tipice într-o singură genă (aşa cum mii de combinaţii, secvenţe şi tipare ale reţelelor neuronale sunt posibile în creier].

Examinând întregul genom uman, există atâtea milioane de variaţii genetice, încât pe oamenii de ştiinţă îi cuprinde ameţeala numai gândindu-se la ele. Proiectul Epigenomului Uman, demarat în 2003, când Proiectul Genomului Uman se apropia de sfârşit, se află în curs de desfăşurare în Europa[69], iar unii cercetători au spus că, atunci când va fi gata, „va face Proiectul Genomului Uman să arate ca tema pentru acasă pe care nişte copii din secolul al XV-lea au rezolvat-o cu ajutorul unui abac".[70] întorcându-ne la modelul schiţei, putem schimba culoarea a ceea ce construim, tipul de materiale pe care le folosim, scara construcţiei şi chiar poziţionarea structurii - creând un număr aproape infinit de variaţii - şi toate acestea fără să se fi schimbat vreodată schiţa propriu-zisă.

Un exemplu grozav de epigenetică la lucru implică gemenii identici, care împart exact acelaşi ADN. Dacă acceptăm ideea predeterminismului genetic - ideea că toate bolile sunt genetice - atunci gemenii identici ar trebui să aibă exact aceeaşi expresie a genelor. Totuşi, aceştia nu manifestă întotdeauna aceleaşi boli în aceleaşi moduri, iar uneori, unul va manifesta o boală genetică pe care celălalt nu o manifestă deloc. Gemenii pot avea aceleaşi gene, însă rezultate diferite.

Un studiu spaniol ilustrează perfect acest lucru. Cercetătorii de la Laboratorul de Epigenetică Oncologică, afiliat Centrului Naţional de Cercetări Oncologice din Spania, cu sediul la Madrid, au studiat 40 de perechi de gemeni identici, cu vârsta cuprinsă între 3 şi 74 de ani. Aceştia au descoperit că gemenii mai tineri, care aveau stiluri de viaţă similare şi petreceau mai mulţi ani împreună, aveau tipare epigenetice similare, în timp ce gemenii mai în vârstă, mai ales cei cu stiluri de viaţă diferite, care au petrecut mai puţini ani împreună, aveau tipare epigenetice foarte diferite.[71] De exemplu, cercetătorii au descoperit *de patru oh mai multe* gene exprimate diferenţiat în cazul unei perechi de gemeni cu vârsta de 50 de ani, faţă de o pereche de gemeni cu vârsta de 3 ani.

Gemenii erau născuţi cu exact acelaşi ADN, însă aceia cu stiluri de viaţă diferite (şi vieţi diferite] ajungeau să îşi exprime genele într-un mod foarte diferit - mai ales odată cu trecerea timpului. Pentru a folosi altă analogie, perechile de gemeni mai în vârstă erau asemenea unor copii exacte ale aceluiaşi model de computer. Computerele veneau încărcate cu un anumit software de pornire similar, dar odată cu trecerea timpului, fiecare descărca programe de software adiţionale foarte diferite. Computerul (ADN-ul] rămâne acelaşi, însă, în funcţie de software-ul pe care l-a descărcat o anumită persoană (variaţiile epigenetice],

ceea ce face computerul şi modul în care operează pot fi destul de diferite. Aşadar, când gândim gândurile noastre şi simţim senzaţiile noastre, corpul nostru reacţionează cu o formulă complexă de modificări şi alterări, iar fiecare experienţă apasă pe butoanele schimbărilor genetice reale din interiorul celulelor noastre.

Viteza acestor schimbări poate fi cu adevărat remarcabilă, în *doar trei luni,* un grup de 31 de bărbaţi cu risc scăzut de cancer de prostată a reuşit să regleze pozitiv 48 de gene (majoritatea implicate în suprimarea tumorilor] şi să regleze negativ 453 de gene (majoritatea implicate în stimularea tumorilor], urmând un regim intensiv de nutriţie şi stil de viaţă.[72] Bărbaţii, recrutaţi pentru studiu de doctorul Dean Ornish, de la Universitatea California din San Francisco, au pierdut în greutate şi şi-au redus obezitatea abdominală, presiunea arterială şi profilul lipidic pe parcursul studiului. „Aici nu este vorba neapărat despre reducerea factorilor de risc sau despre prevenirea anumitor lucruri rele. Aceste schimbări se pot petrece atât de rapid, încât nu trebuie să aştepţi ani de zile pentru a vedea beneficiile"[73], a observat Ornish.

Chiar şi mai impresionant este numărul schimbărilor epigenetice efectuate într-un interval de şase luni, într-un studiu suedez efectuat pe 23 de bărbaţi uşor supraponderali, sănătoşi, care au trecut de la o viaţă relativ sedentară la frecventarea unor cursuri de spinning* şi gimnastică aerobică, de doar două ori pe săptămână, în medie. Cercetătorii de la Universitatea din Lund au descoperit că bărbaţii îşi modificaseră din punct de vedere epigenetic 7.000 de gene - aproape 30% din toate genele întregului genom uman![74]

Aceste variaţii epigenetice ar putea chiar să fie moştenite de copiii noştri, apoi transmise mai departe nepoţilor noştri.[75] Primul cercetător care a arătat acest lucru a fost dr. Michael Skinner, fost director al Centrului pentru Biologie Reproductivă din cadrul Universităţii de Stat din Washington. în 2005, Skinner a coordonat un studiu în care a expus femele de cobai la pesticide. Puii de sex masculin ai femelelor de cobai expuse au avut o rată mai crescută a infertilităţii şi o producţie scăzută de spermă, cu schimbări epigenetice la nivelul a două gene. Aceste schimbări au fost, de asemenea, prezente la aproximativ 90% dintre masculii din cele patru generaţii care au urmat, chiar dacă niciunul dintre aceşti cobai nu fusese expus la vreun tip de pesticide.

Experienţele noastre din mediul nostru extern sunt, cu toate acestea, doar o parte a poveştii. După cum am aflat, modul în care atribuim semnificaţie experienţelor respective include o multitudine de reacţii fizice, mentale, emoţionale şi chimice care activează, de asemenea, genele. Modul în care percepem şi interpretăm datele pe care le primim prin intermediul simţurilor noastre ca informaţii factuale -, indiferent dacă informaţiile sunt sau nu adevărate

---

* Formă de antrenament aerobic intensiv, efectuat pe biciclete staţionare (n. red.)

- şi semnificaţia pe care le-o atribuim produc schimbări biologice semnificative la nivel genetic. Astfel, genele noastre interacţionează cu conştientizarea noastră lucidă în relaţii complexe. Am putea spune că *semnificaţia* afectează încontinuu structurile neuronale care influenţează cine suntem la nivel microscopic, care influenţează apoi cine suntem la nivel macroscopic.

Studiul epigeneticii ridică, de asemenea, întrebarea: şi dacă nimic nu se schimbă în mediul tău extern? Şi dacă faci aceleaşi lucruri cu aceiaşi oameni, în exact acelaşi timp, exact în acelaşi timp al zilei - lucruri care duc la aceleaşi experienţe, care produc aceleaşi emoţii, ce semnalează aceleaşi gene, în acelaşi mod?

Am putea spune că atâta vreme cât îţi percepi viaţa prin lentilele trecutului şi reacţionezi la condiţii cu aceeaşi arhitectură neuronală şi de la acelaşi nivel mental, te îndrepţi către un destin genetic foarte specific şi predeterminat. în plus, ceea ce crezi despre tine însuţi, despre viaţa ta şi despre alegerile pe care le faci în urma credinţelor respective continuă, de asemenea, să trimită aceleaşi mesaje aceloraşi gene.

Doar când celula este aprinsă într-un nou mod, prin intermediul unor noi informaţii, ea poate crea mii de variaţii ale aceleiaşi gene pentru a rescrie o nouă expresie a proteinelor - care îţi schimbă corpul. Poate că nu eşti capabil să controlezi toate elementele din lumea ta exterioară, dar poţi gestiona numeroase aspecte ale lumii tale interioare. Credinţele tale, percepţiile tale şi modul în care interacţionezi cu mediul tău extern au o influenţă asupra mediului tău intern, care rămâne, totuşi, mediul extern al celulei. Acest lucru înseamnă că *tu* - nu biologia ta preprogramată - deţii cheia destinului tău genetic. Ţine doar de a găsi cheia potrivită, care să descuie broasca potrivită, pentru a da frâu liber potenţialului tău. Aşadar, de ce să nu vezi genele tale drept ceea ce sunt cu adevărat? Furnizoare de posibilităţi, resurse cu potenţial nelimitat, un sistem de cod pentru comenzi personale - în realitate, ele nu sunt nimic altceva decât instrumente pentru *transformare,* care înseamnă literalmente „schimbarea formei".

Stresul ne face să trăim încontinuu în regimul de supravieţuire

Stresul este una dintre cele mai mari cauze ale schimbării epigenetice, deoarece îţi zdruncină corpul, făcându-l să-şi piardă echilibrul. Acesta are trei forme: stresul fizic (trauma], stresul chimic (toxinele) şi stresul emoţional (teama, grija, sentimentul de copleşire şi aşa mai departe). Fiecare tip poate declanşa peste 1.400 de reacţii chimice şi produce peste 30 de hormoni şi neurotransmiţători. Când este declanşată cascada chimică a hormonilor stresului, mintea ta îţi influenţează corpul prin intermediul sistemului nervos autonom, iar tu experimentezi conexiunea supremă minte-corp.

în mod ironic, senzaţia de stres a fost concepută cu rol adaptativ. Toate organismele din natură, inclusiv fiinţele umane, sunt programate pentru a se confrunta cu stresul pe termen scurt, pentru a avea resursele necesare pentru situaţii de urgenţă. Când simţi o ameninţare în mediul tău extern, reacţia *luptă-*

sau-fugi din sistemul tău nervos simpatic (un subsistem al sistemului tău nervos autonom) este activată, iar ritmul tău cardiac şi tensiunea arterială cresc, muşchii ţi se încordează, iar hormoni precum adrenalina şi cortizonul gonesc prin corpul tău pentru a te pregăti fie să fugi, fie să îţi înfrunţi duşmanul în luptă.

Dacă eşti urmărit de o haită de lupi sălbatici înfometaţi sau de un grup de războinici violenţi, şi reuşeşti să scapi prin fugă, corpul tău se va întoarce la homeostază (starea sa normală, echilibrată) la scurt timp după ce vei fi în siguranţă. Astfel a fost conceput corpul nostru să acţioneze când trăim în regimul de supravieţuire. Corpul este dezechilibrat - dar numai pentru o scurtă perioadă de timp, până ce trece pericolul. Cel puţin, aşa trebuia să fie.

Acelaşi lucru se întâmplă în lumea noastră modernă, deşi cadrul este de obicei puţin diferit. Dacă cineva îţi taie faţa în timp ce conduci pe autostradă, s-ar putea să te sperii pe moment, dar după ce îţi dai seama că eşti bine şi te eliberezi de teama de a avea un accident, corpul tău se întoarce la normal - dacă nu a fost decât una dintre nenumăratele situaţii stresante peste care ai dat în ziua respectivă.

Dacă eşti ca majoritatea oamenilor, o succesiune de incidente extrem de enervante te menţine în reacţia *luptă-sau-fugi* - şi în afara homeostazei - o perioadă lungă de timp. Poate maşina care ţi-a tăiat faţa este singura situaţie care ţi-a pus cu adevărat viaţa în pericol cu care te-ai confruntat toată ziua, însă traficul în drum spre serviciu, presiunea de a te pregăti pentru o prezentare importantă, cearta pe care ai avut-o cu soţia, soldul cârdului de credit pe care l-ai primit prin poştă, defectarea hardului calculatorului şi un nou fir de păr alb pe care l-ai observat în oglindă menţin circulaţia hormonilor stresului în corpul tău, aproape în mod constant.

Dacă însumăm amintirea experienţelor stresante din trecut şi anticiparea situaţiilor stresante care vor aparea în viitorul tău, toate aceste situaţii stresante repetitive pe termen scurt se contopesc într-un stres pe termen lung. Bine aţi venit în versiunea secolului XXI pentru viaţa în regimul de supravieţuire.

în regimul *luptă-sau-fugi,* energia care susţine viaţa este mobilizată astfel încât corpul poate fie să fugă, fie să lupte. Dar când nu există o revenire la homeostază (deoarece percepi în continuare o ameninţare], energia vitală este pierdută în sistem. Ai mai puţină energie în mediul tău intern pentru creşterea şi repararea celulelor, proiecte de construcţie pe termen lung la nivel celular şi vindecare, atunci când energia este canalizată în altă parte. Celulele îşi opresc activitatea, nu mai comunică una cu cealaltă şi devin „egoiste". Nu este vremea pentru mentenanţă de rutină (ca să nu mai vorbim despre faptul de a face îmbunătăţiri]; este vremea pentru apărare. E fiecare celulă pentru sine, prin urmare, comunitatea colectivă a celulelor care lucrează împreună devine fragmentată. Sistemele imunitar şi endocrin (printre altele] devin slăbite pe măsură ce genele din celulele înrudite sunt compromise, când semnalele informaţionale din exteriorul celulelor sunt oprite.

Este ca şi cum am trăi într-o ţară în care 98% din resurse sunt folosite pentru apărare şi nu mai rămâne nimic pentru şcoli, biblioteci, construcţia şi repararea drumurilor, sisteme de comunicaţie, cultivarea hranei şi aşa mai departe. Pe şosele apar gropi, care nu sunt reparate. Şcolile se confruntă cu tăieri bugetare, prin urmare, studenţii ajung să înveţe mai puţin. Programele de asistenţă socială care au avut grijă de săraci şi de persoanele în vârstă trebuie să se închidă. Şi nu mai este suficientă mâncare pentru a hrăni populaţia.

Deloc surprinzător, aşadar, stresul pe termen lung a fost asociat cu anxietate, depresie, probleme digestive, pierderea memoriei, insomnie, hipertensiune, boli de inimă, atacuri vasculare, cancer, forme de ulcer, artrită reumatoidă, răceli, gripă, accelerarea procesului de îmbătrânire, alergii, dureri corporale, oboseală cronică, infertilitate, impotenţă, astm, probleme hormonale, iritaţii ale pielii, căderea părului, spasme musculare şi diferite forme de diabet, pentru a numi doar câteva afecţiuni (toate fiind, de altfel, rezultatul schimbărilor epigenetice). Niciun organism din natură nu este conceput pentru a rezista efectelor stresului pe termen lung.

Câteva studii au adus dovezi puternice pentru a demonstra cum se opresc instrucţiunile epigenetice pentru vindecare în timpul situaţiilor de urgenţă. De exemplu, cercetătorii de la Centrul Medical al Universităţii de Stat din Ohio au descoperit că peste 170 de gene sunt afectate de stres, 100 dintre acestea oprindu-şi complet activitatea (inclusiv multe dintre cele care produc direct proteine pentru a facilita tipul adecvat de vindecare a rănii]. Cercetătorii au raportat că rănile pacienţilor stresaţi s-au vindecat cu 40% mai greu şi că „stresul a înclinat balanţa genomică spre genele care codificau proteinele responsabile pentru oprirea ciclului celular, moartea şi inflamarea celulei".[76] Alt studiu care a examinat genele a 100 de cetăţeni din Detroit s-a concentrat asupra a 23 de subiecţi care sufereau de tulburare de stres posttrau- matic.[77] Aceşti oameni aveau variaţii genetice de la şase până la şapte ori mai mari, cele mai multe implicând compromiterea sistemului imunitar.

Cercetătorii de la UCLA AIDS Institute (Institutul pentru cercetarea SIDA al UCLA - Universitatea din California, Los Angeles] au descoperit nu numai că virusul HIV s-a răspândit mai repede în cazul pacienţilor care erau cel mai stresaţi, ci şi că, odată cu creşterea nivelului de stres al unui pacient, acesta reacţiona mai puţin la medicamentele antiretrovirale. Medicamentele erau de patru ori mai eficiente în cazul acelor pacienţi care erau relativ calmi, în comparaţie cu aceia a căror tensiune arterială, grad de hidratare a pielii şi ritm cardiac în repaus indicau că resimţeau cel mai mult stres.[78] Pe baza acestor descoperiri, cercetătorii au ajuns la concluzia că sistemul nervos are un efect direct asupra replicării virale.

Deşi reacţia *luptă-sau-fugi* a avut la început un rol extrem de adaptativ (deoarece i-a menţinut în viaţă pe primii oameni], acum este clar că, atunci când sistemul de supravieţuire este activat constant pentru o perioadă mai lungă, cor-

pul tău îşi va devia mai mult resursele pentru a crea o sănătate optimă, astfel încât sistemul nu mai este orientat către adaptare.

Moştenirea emoţiilor negative

Pe măsură ce continuăm să producem hormoni ai stresului, creăm o serie de emoţii negative care dau un grad mare de dependenţă, inclusiv furie, ostilitate, agresivitate, competiţie, ură, frustrare, teamă, anxietate, gelozie, nesiguranţă, vină, ruşine, tristeţe, depresie, lipsă de speranţă şi senzaţie de neputinţă, pentru a numi doar câteva. Când ne concentrăm asupra gândurilor despre amintiri triste din trecut sau asupra unor scenarii imaginate despre un viitor îngrozitor, excluzând orice altceva, împiedicăm corpul să-şi redobândească homeostaza. De fapt, suntem capabili să declanşăm reacţia la stres doar prin puterea gândului. Dacă o declanşăm şi apoi nu o mai putem opri, cu siguranţă ne îndreptăm către o formă sau alta de afecţiune sau boală - fie ea o răceală sau cancer - pe măsură ce tot mai multe gene ajung să fie reglate negativ într-un efect de domino, până când, în cele din urmă ajungem la destinul nostru genetic.

De exemplu, dacă putem anticipa un scenariu viitor posibil, cunoscut, şi apoi ne concentrăm pe acel gând, excluzând orice altceva, chiar şi pentru o clipă, corpul va începe să se schimbe din punct de vedere fiziologic, ca să se pregătească pentru acel eveniment viitor. Corpul trăieşte acum în acel viitor cunoscut, în momentul prezent. Ca o consecinţă a acestui fenomen, procesul de condiţionare începe să activeze sistemul nervos autonom şi creează substanţele chimice de stres corespunzătoare, în mod *automat*. Acesta este modul în care conexiunea minte-corp ne poate pune beţe-n roate.

Când se întâmplă acest lucru, prezentăm cele trei elemente ale efectului placebo în simetrie perfectă. în primul rând, începem să condiţionăm corpul către valul de reacţii chimice suprarenale pentru a simţi un impuls de energie. Dacă putem asocia o persoană, un lucru sau o experienţă dintr-un anume moment şi loc din realitatea noastră exterioară cu acel val de reacţii chimice din interiorul nostru, vom începe să condiţionăm corpul să declanşeze reacţia doar gândindu-se la stimul. în timp, vom putea pur şi simplu să condiţionăm corpul să îşi amintească de acea stare stimulată emoţional doar prin puterea gândului - gândul unei experienţe potenţiale cu *cineva* şi *ceva,* într-un anume *moment* şi într-un anume *loc*. Dacă putem aştepta rezultatul viitor pe baza experienţei trecute, atunci aşteptarea evenimentului, când o acceptăm din punct de vedere emoţional, ne va schimba fiziologia corpului. Iar dacă atribuim semnificaţie comportamentelor şi experienţelor, noi lăsăm intenţia noastră conştientă în spatele rezultatului, astfel încât corpurile noastre se vor schimba sau nu se vor schimba, în funcţie de ceea ce credem sau ştim despre realitatea noastră şi despre noi înşine.

Dar, indiferent dacă crezi sau nu că stresul din viaţa ta este justificat sau întemeiat, efectul acestui stres asupra corpului nu este niciodată avantajos sau benefic pentru starea de sănătate. Corpul tău crede că este urmărit de un leu, stă cocoţat pe o stâncă primejdioasă sau încearcă să ţină la distanţă un grup de

canibali furioşi. Iată câteva exemple preluate din studii ştiinţifice, care arată efectele stresului asupra corpului.

Cercetătorii de la Facultatea de Medicină a Universităţii de Stat din Ohio au confirmat că emoţiile stresante declanşează reacţii hormonale şi genetice, măsurând cum afectează stresul viteza de vindecare a leziunilor minore de la nivelul pielii - un marker semnificativ al activării genelor.[79] Unui grup de 42 de cupluri căsătorite li s-au provocat în mod artificial băşici pe piele, apoi le-a fost monitorizat, timp de trei săptămâni în total, nivelul a trei proteine exprimate de obicei în vindecarea rănilor. Cuplurile au fost rugate să poarte o discuţie pe un subiect neutru timp de jumătate de oră, ca nivel de referinţă, şi apoi, mai târziu, să discute despre o ceartă conjugală anterioară.

Cercetătorii au descoperit că, după ce cuplurile au discutat despre un dezacord anterior, nivelul lor de proteine asociate cu vindecarea a scăzut uşor (arătând că genele erau reglate negativ]. Scăderea s-a accentuat apoi şi mai mult - până la în jur de 40% - în cazul cuplurilor ale căror discuţii au escaladat într-un conflict semnificativ, presărat cu comentarii sarcastice, critici şi remarci umilitoare.

Cercetările susţin, de asemenea, şi efectul invers - reducerea stresului prin emoţii pozitive declanşează schimbări epigenetice care îmbunătăţesc starea de sănătate. Două studii- cheie, efectuate de cercetătorii de la Institutul de Medicină Minte-Corp Benson-Henry din cadrul Spitalului General Massachusetts din Boston, au examinat efectele meditaţiei, care este recunoscută pentru provocarea unor stări de linişte, şi chiar de fericire, asupra expresiei genelor. în primul studiu, efectuat în 2008, 20 de voluntari au primit opt săptămâni de antrenament în diferite practici minte-corp (inclusiv câteva tipuri de meditaţie, yoga şi rugăciune repetată], despre care se ştia că induc o reacţie de relaxare, o stare fiziologică de odihnă profundă (discutată în Capitolul 2).[80] Cercetătorii au urmărit, de asemenea, 19 persoane care practicau zilnic, de multă vreme, aceleaşi tehnici.

La sfârşitul perioadei de studiu, novicii au manifestat schimbarea a 1561 de gene (874 reglate negativ pentru sănătate şi 687 reglate negativ pentru stres], precum şi o tensiune arterială redusă şi un ritm cardiac şi respirator reduse, în timp ce practicanţii cu experienţă au exprimat 2.209 de gene noi. Majoritatea schimbărilor genetice au implicat îmbunătăţirea reacţiei corpului la stresul psihologic cronic.

Al doilea studiu, efectuat în 2013, a descoperit că generarea reacţiei de relaxare produce schimbări în expresia genei după doar *o singură şedinţă* de meditaţie, atât pentru novici, cât şi pentru practicanţii cu experienţă (nu în mod surprinzător, practicanţii pe termen lung obţinând mai multe beneficii).[81] Genele care au fost reglate pozitiv le-au inclus pe cele implicate în funcţia imunitară, metabolizarea energiei şi secreţia de insulină, în timp ce genele care au fost reglate negativ le-au inclus pe cele asociate cu inflamarea şi cu stresul.

Studiile de acest fel subliniază cât de repede este posibil să îţi schimbi propriile gene. Iată de ce reacţia placebo poate produce schimbări fizice în câteva

clipe. în timpul work- shopurilor mele din toată lumea, colegii mei şi cu mine am fost martorii unor schimbări semnificative şi imediate în ceea ce priveşte sănătatea participanţilor noştri, după doar o şedinţă de meditaţie. Aceştia s-au transformat pe ei înşişi şi şi-au activat noi gene, în noi moduri, doar prin puterea gândului. (Unele dintre ele îţi vor fi prezentate în curând.]

Când trăim în regimul de supravieţuire, cu reacţia noastră la stres activată tot timpul, ne putem concentra cu adevărat doar pe trei lucruri: corpul nostru fizic (*Sunt bine?),* mediul înconjurător (*Unde este sigur?)* şi timpul (*Cât timp va plana această ameninţare asupra mea?).* Faptul că ne concentrăm constant pe aceste trei lucruri ne face mai puţin spirituali, mai puţin conştienţi şi mai puţin atenţi, deoarece ne pregăteşte să devenim mai absorbiţi de şinele nostru şi mai concentraţi pe corpul nostru, precum şi asupra altor lucruri materiale (cum ar fi ceea ce posedăm, unde trăim, câţi bani câştigăm şi aşa mai departe], pe lângă toate problemele pe care le experimentăm în lumea noastră externă. Această focalizare ne antrenează, de asemenea, să ne preocupăm obsesiv de timp - să ne pregătim pentru cele mai proaste scenarii viitoare - deoarece nu este niciodată suficient timp şi totul durează întotdeauna prea mult timp.

Prin urmare, am putea spune că, aşa cum hormonii stresului determină celulele corpului să devină egoiste, pentru a ne asigura supravieţuirea, ei sprijină şi egoul nostru să devină mai egoist - şi noi devenim nişte materialişti care definesc realitatea cu simţurile lor. Ajungem să ne simţim separaţi de orice noi posibilităţi, deoarece atunci când nu părăsim niciodată starea urgenţei cronice, această mentalitate bazată pe „eu mai întâi", care ne invadează toată gândirea, se consolidează şi dăinuie, determinându-ne să devenim indulgenţi cu noi înşine, egoişti şi aroganţi. în cele din urmă, şinele devine definit ca un corp care trăieşte în mediu şi în timp.

După cum tocmai ai citit, iar acum înţelegi mai pe deplin, realitatea este că ai, într-adevăr, un grad de control asupra propriei tale inginerii genetice - prin intermediul gândurilor, alegerilor, comportamentelor, experienţelor şi emoţiilor tale. Asemenea lui

Dorothy din *Vrăjitorul din Oz,* care avea deja puterea pe care o căutase atâta timp, doar că nu a ştiut-o, şi tu te afli în posesia unei puteri pe care probabil nu ţi-ai dat seama până acum că o deţii - cheile care te pot elibera din lanţul propriei tale expresii genetice limitate

.Capitolul cinci

Cum schimbă gândurile creierul şi corpul

Acum înţelegi că, indiferent dacă este vorba despre ceva plăcut sau stresant, cu fiecare gând pe care îl gândeşti, cu fiecare emoţie pe care o simţi şi cu fiecare eveniment pe care îl experimentezi, acţionezi ca un inginer epigenetic al propriilor tale celule. îţi controlezi destinul. Prin urmare, acest lucru ridică altă întrebare: dacă mediul tău se schimbă şi apoi programezi noi gene în noi moduri, este posibil - pe baza percepţiilor şi credinţelor tale - să programezi gena înaintea *mediului actual?* Sentimentele şi emoţiile sunt în mod normal produsele derivate ale experienţelor, dar poţi combina o intenţie clară cu o emoţie care începe să ofere corpului o mostră a experienţei viitoare, înainte să fie făcută manifestă?

Când eşti cu adevărat concentrat asupra unei intenţii legate de un anumit rezultat viitor, dacă îţi poţi face gândul interior să fie mai real decât mediul exterior în timpul acestui proces, creierul nu va observa diferenţa dintre cele două. Apoi, corpul tău, în calitate de minte inconştientă, va începe să experimenteze noul eveniment viitor în momentul prezent. Vei semnala noi gene, în noi moduri, pentru a te pregăti în vederea acestui eveniment viitor imaginat.

Dacă vei continua să practici din punct de vedere mental, de suficiente ori, această nouă serie de alegeri, comportamente şi experienţe pe care le doreşti, reproducând acelaşi nivel mental iar şi iar, atunci creierul tău va începe să se schimbe din punct de vedere fizic - instalând noi circuite neurologice pentru a începe să gândească pornind de la acel nou nivel mental - pentru a arăta ca şi când experienţa s-a întâmplat deja. Vei produce variaţii epigenetice care conduc la schimbări structurale şi funcţionale reale în corp, doar prin puterea gândului - exact aşa cum fac cei care reacţionează la o substanţă placebo. Apoi creierul şi

corpul tău nu vor mai trăi în acelaşi trecut; vor trăi în noul viitor pe care l-ai creat în mintea ta.

Acest lucru este posibil prin *repetiţie mentală.* Această tehnică înseamnă, în principiu, să închizi ochii şi să îţi imaginezi în mod repetat că realizezi o acţiune, să revezi în minte viitorul pe care îl doreşti, în tot acest timp amintindu-ţi de cel care nu mai doreşti să fii (vechiul sine] şi de cel care doreşti *cu adevărat* să devii. Acest proces implică să te gândeşti la acţiunile tale viitoare, plănuindu-ţi alegerile la nivel mental şi concentrându-ţi mintea asupra unei noi experienţe.

Să parcurgem mai detaliat această secvenţă, ca să putem înţelege pe deplin ce se întâmplă mai exact în timpul repetiţiei mentale şi cum funcţionează aceasta. Pe măsură ce repeţi în minte un destin sau un vis privind un nou rezultat, ţi-l imaginezi iar şi iar, până ce îţi devine familiar. Cu cât ai conectat în creierul tău mai multe cunoştinţe şi experienţă despre noua realitate pe care o doreşti, cu atât ai mai multe resurse pentru a crea un model mai bun al acesteia în descrierea ta mentală. Şi astfel, cu atât vor fi mai mari intenţia şi aşteptarea ta (ca în exemplul cameristelor de hotel], îţi „aminteşti" ţie însuţi cum va arăta şi ce senzaţii îţi va produce viaţa ta, odată ce vei obţine ceea ce îţi doreşti. Acum pui o intenţie în spatele atenţiei tale.

Apoi, alături în mod conştient gândurile şi intenţiile tale unei stări elevate de emoţie, cum ar fi bucuria sau recunoştinţa. (Vei citi mai multe despre stările elevate ale emoţiei în cele ce urmează]. După ce accepţi acea emoţie nouă şi devii mai entuziasmat, îţi scalzi corpul în neurochimia care ar fi prezentă dacă acel eveniment viitor s-ar întâmpla cu adevărat. S-ar putea sugera că oferi corpului tău o mostră a experienţei viitoare. Creierul şi corpul tău nu văd diferenţa dintre trăirea unei experienţe propriu-zise în viaţa ta şi simplul gând la acea experienţă - din punct de vedere neurochimic, este acelaşi lucru. Prin urmare, creierul şi corpul tău încep să creadă că trăiesc, de fapt, în noua experienţă din momentul prezent.

Menţinând focalizarea asupra acestui eveniment din viitor şi nepermiţând niciunor alte gânduri să te distragă, în câteva clipe, reduci volumul circuitelor neuronale conectate la vechiul sine, care începe să dezactiveze vechile gene, iar tu activezi şi conectezi noi circuite neuronale, care iniţiază semnalele corecte pentru a activa noi gene, în moduri noi. Datorită neuroplasticităţii discutate anterior, circuitele din creierul tău încep să se reorganizeze pentru a reflecta ceea ce repeţi în minte. Şi, pe măsură ce continui să asociezi noile tale gânduri şi imagini mentale cu acea emoţie puternică, pozitivă, mintea şi corpul tău conlucrează - iar acum te afli într-o nouă stare de a fi.

în acest punct, creierul şi corpul tău nu mai reprezintă o înregistrare a trecutului, ci o hartă spre viitor - un viitor pe care l-ai creat în mintea ta. Gândurile tale au devenit experienţa ta, iar tu tocmai ai devenit placebo.

Câteva poveşti de succes privind repetiţia mentală

Poate că ai auzit, cu ceva timp în urmă, povestea maiorului care a fost ţinut prizonier într-un lagăr de concentrare din Vietnam şi care a exersat în minte

jocul de golf pe un anumit teren, în fiecare zi, pentru a-şi păstra mintea întreagă - doar ca să obţină un punctaj perfect în ziua în care a fost în sfârşit eliberat şi s-a întors acasă. Sau poate ai auzit relatarea activistului sovietic pentru drepturile omului Anatoli Şaranski, cunoscut ulterior ca Natan Şaranski, care a petrecut peste nouă ani la închisoare, în Uniunea Sovietică, după ce a fost acuzat în mod fals de spionaj pentru Statele Unite, în anii 1970. Şaranski - care a petrecut 400 de zile din pedeapsă într-o carceră îngustă, întunecată, rece ca gheaţa - a jucat în fiecare zi în minte un joc de şah cu el însuşi, ţinând mental evidenţa coordonatelor de pe tablă şi a poziţiilor fiecărei piese. Acest lucru i-a permis lui Şaranski să-şi menţină multe dintre hărţile neuronale (care, în mod normal, au nevoie de stimulare externă pentru a rămâne intacte]. După eliberarea sa, a emigrat în Israel şi, în cele din urmă, a devenit ministru în cabinetul israelian. în 1996, când campionul mondial de şah Gari Kasparov a sosit în Israel pentru a juca o partidă simultană de şah împotriva a 25 de israelieni, Şaranski l-a învins.[82]

Aaron Rodgers, fundaş al echipei Green Bay Packers, îşi imaginează la rândul lui mişcări pe care adesea le execută apoi cu precizie pe teren. Pregătind terenul pentru victoria celor de la Packers în finala Super Bowl din 2011, în timpul unui meci de baraj pe care echipa Packers, cap de serie numărul şase, l-a câştigat cu 48 la 21 împotriva celor de la Atlanta Falcons, cap de serie numărul unu, Rodgers a finalizat 31 din 36 de pase (86,1%], situându-se pe locul al cincilea în topul celui mai bun procent de finalizare din postsezon, din toate timpurile.

„în clasa a şasea, un antrenor ne-a predat importanţa vizualizării", a declarat Rodgers unui reporter sportiv de la *USA Today.*[03] „Când sunt într-o şedinţă, când mă uit la un film sau [stau] în pat înainte să adorm, mă vizualizez întotdeauna făcând schemele de joc respective. La multe dintre acele scheme de joc pe care le-am făcut în timpul meciului m-am gândit înainte. [Stând] pe canapea, vizualizez că le fac."

Nenumăraţi alţi atleţi profesionişti au folosit, de asemenea, repetiţia mentală, cu efecte uimitoare, inclusiv jucătorul de golf Tiger Woods; jucătorii-vedetă de baschet Michael Jor- dan, Larry Bird şi Jerry West; şi, în baseball, aruncătorul Roy Halladay. Campionul la golf Jack Nicklaus a scris în cartea sa *GolfMy Way (Golful în stilul meu]:*

Nu lovesc niciodată mingea, nici măcar când mă antrenez, fără să am o reprezentare foarte clară, focalizată, a ei, în minte. Este ca un film în culori. Mai întâi, „văd" mingea acolo unde vreau să ajungă, frumoasă şi albă, cocoţată pe iarba verde şi strălucitoare. Apoi, scena se schimbă rapid şi „văd" mingea îndreptându-se într-acolo: drumul, traiectoria şi forma ei, chiar şi comportarea ei la aterizare. Apoi, totul pare să se estompeze oarecum, iar în următoarea scenă mă văd dând acel tip de lovitură care va transforma imaginile precedente în realitate. Abia la sfârşitul acestui scurt spectacol privat, hollywood- ian, aleg o crosă şi mă îndrept spre minge.[84]

După cum putem vedea doar din aceste exemple (şi există multe, multe altele asemănătoare], numeroase dovezi arată că repetiţia mentală este extrem de eficientă pentru a deprinde o abilitate fizică prin exerciţiu fizic minim.

Nu mă pot abţine să nu adaug încă un exemplu, de data aceasta din partea lui Jim Carrey, care spune o poveste uimitoare despre ce a făcut când a venit prima oară la Los Angeles, la sfârşitul anilor 1980, ca actor care se zbătea să îşi găsească de lucru. Scrisese o declaraţie de un paragraf pe o bucată de hârtie, despre cum avea să întâlnească oamenii potriviţi, să obţină genul potrivit de roluri, să lucreze la filmul potrivit cu distribuţia potrivită, cum urma să aibă succes, să contribuie cu ceva valoros şi să schimbe ceva în lume.

Obişnuia să meargă cu maşina până sus, pe Mulholland Drive, pe Hollywood Hills, în fiecare seară, să se lase pe spate în maşina lui decapotabilă şi să privească cerul. Rostea acel paragraf în minte, întipărindu-şi-l în memorie, în timp ce îşi imagina că ceea ce descria chiar se întâmpla în realitate. Şi nu se întorcea din acea plimbare în care vedea Hollywoodul de la înălţime, până când nu se simţea ca şi cum ar fi fost persoana pe care şi-o imaginase, până când acest lucru nu devenea real în mintea lui. A scris chiar un cec pe numele lui, în valoare de zece milioane de dolari, adăugând cu pixul „pentru prestarea de servicii de actorie" şi datându-l „Ziua Recunoştinţei 1995". A ţinut cecul acela în portofel ani de zile.

în sfârşit, în 1994, au fost lansate trei filme care l-au transformat pe Carrey într-o vedetă. Primul, *Ace Ventura: Pet Detective (Ace Ventura: Detectivu' lu' peşte],* a fost lansat în februarie, urmat de *The Mask (Mascaj* în iulie. Iar pentru rolul său din cel de-al treilea film, *Dumb and Dumber (Tăntălăul şi gogomanul),* lansat în decembrie, Carrey a primit un cec în valoare de exact zece milioane de dolari. El a creat *exact* ceea ce a avut în vedere pentru el însuşi.

Ceea ce au în comun toate aceste persoane este faptul că au eliminat mediul extern, au trecut dincolo de corpurile lor şi au reuşit să transcendă timpul, pentru a putea face schimbări neurologice semnificative în interior. Când s-au înfăţişat pe ei înşişi lumii, au reuşit să îşi facă mintea şi corpul să colaboreze, şi au creat în lumea materială ceea ce concepuseră mai întâi în sfera minţii.

Studiile ştiinţifice sprijină acest lucru. Pentru început, numeroase experimente asupra repetiţiei mentale dovedesc că, atunci când te concentrezi asupra unei anumite regiuni a corpului, gândurile tale stimulează regiunea din creier care guvernează partea respectivă - iar dacă vei continua să faci acest lucru, vor urma schimbări fizice în zona senzorială a creierului.[85] Acest lucru are sens, deoarece dacă vei continua să îţi plasezi conştientizarea în acelaşi loc, vei activa şi conecta aceleaşi reţele de neuroni. Şi, în consecinţă, vei construi hărţi cerebrale mai puternice în zona respectivă.

într-un studiu de la Harvard, subiecţii cercetării, care nu mai cântaseră niciodată la pian, au efectuat în minte un exerciţiu simplu de pian pentru cele cinci degete, de două ore pe zi, timp de cinci zile - şi au avut aceleaşi schimbări cerebrale ca subiecţii care au exersat fizic aceleaşi activităţi, dar fără să ridice

măcar un deget.[86] Regiunea din creierul lor care controlează mişcarea degetelor a crescut simţitor, permiţând creierului lor să arate de parcă experienţa pe care şi-o imaginaseră se întâmplase cu adevărat. Ei au instalat hardware-ul neurologic (circuitele] şi software-ul (programele), creând, prin urmare, noi hărţi cerebrale doar prin puterea gândului.

într-un alt studiu efectuat pe 30 de oameni, desfăşurat de-a lungul unei perioade de 12 săptămâni, unii şi-au exersat cu regularitate degetele mici, în timp ce alţii doar şi-au imaginat că fac acelaşi lucru. în timp ce membrii grupului care chiar au făcut exerciţiile fizice şi-au crescut puterea degetelor mici cu până la 53%, cei din grupul care doar şi-au imaginat că fac acelaşi lucru şi-au crescut, de asemenea, puterea degetelor mici - cu până la 35%.[87] Corpurile lor se schimbaseră de parcă ar fi avut iar şi iar experienţa fizică în realitatea externă - dar o experimentaseră doar în mintea lor. Minţile lor le-au schimbat corpurile.

într-un experiment asemănător, zece voluntari şi-au imaginat că îşi încordează unul dintre bicepşi cât de tare pot, de cinci ori pe săptămână. Cercetătorii au înregistrat activitatea electrică cerebrală a subiecţilor din timpul şedinţelor şi le-au măsurat capacitatea musculară o dată la două săptămâni. Cei care doar şi-au imaginat că-şi încordează muşchii şi-au crescut capacitatea musculară a bicepşilor cu până la 13,5% în doar câteva săptămâni şi au menţinut avantajul timp de trei luni după ce s-a oprit antrenamentul.[88] Corpurile lor au reacţionat la o nouă minte.

Un ultim exemplu este un studiu francez în care subiecţii comparaţi fie au ridicat, fie şi-au imaginat că ridică gantere de diferite greutăţi. Cei care şi-au imaginat că ridică greutăţi mai mari şi-au activat mai mult muşchii decât cei care şi-au imaginat că ridică greutăţi mai mici.[89] în toate aceste trei studii despre repetiţia mentală, subiecţii au putut să îşi crească în mod măsurabil puterea corpului, folosindu-şi *doar gândurile.*

Te-ai putea întreba, pe bună dreptate, dacă există studii care să arate ce se întâmplă când urmăm întreaga secvenţă - când nu numai că ne imaginăm ceea ce dorim să creem, dar ne şi conectăm la emoţii puternic pozitive. De altfel, acestea chiar există. Şi vei citi despre ele cât de curând.

Cum să semnalezi noi gene în corp cu o nouă minte

Pentru a înţelege pe deplin cum funcţionează repetiţia mentală, trebuie să examinăm pentru un moment doar câteva aspecte ale anatomiei creierului, iar apoi să adăugăm câteva noţiuni succinte de neurochimie. Să începem prin a explica faptul că *lobul tău frontal,* situat chiar în spatele frunţii tale, este centrul tău creator. Aceasta este partea creierului care învaţă noi lucruri, visează la noi posibilităţi, ia decizii conştiente, îţi stabileşte intenţiile, şi aşa mai departe. Este CEO-ul, ca să spunem aşa, şi, mai important chiar, lobul frontal îţi permite, de asemenea, să observi cine eşti şi să evaluezi ceea ce faci şi cum te simţi. Este sediul conştienţei tale. Acest lucru este important deoarece, odată ce vei deveni

mai conştient de gândurile tale, în ultimă instanţă vei putea să le direcţionezi mai bine.

în timp ce practici repetiţia mentală, te concentrezi şi focalizezi cu adevărat asupra rezultatului pe care îl doreşti, lobul frontal devine aliatul tău, deoarece reduce, de asemenea, volumul lumii exterioare, ca să nu mai fii la fel de distras de informaţiile care vin de la cele cinci simţuri. Scanările cerebrale arată că, într-o stare intens focalizată, cum ar fi repetiţia mentală, percepţia timpului şi spaţiului se diminuează.[90] Acest lucru se întâmplă deoarece lobul tău frontal reduce inputul din centrii tăi senzoriali (care îţi permit să îţi „simţi" corpul în spaţiu], din centrii tăi motori (responsabili pentru mişcarea ta fizică) şi din centrii tăi asociativi (unde există gândurile tale despre identitatea ta şi despre cine eşti), precum şi din circuitele lobului tău parietal (unde procesezi timpul). Deoarece poţi trece dincolo de mediul tău, dincolo de corpul tău şi chiar dincolo de timp, eşti mai capabil să faci gândul pe care îl gândeşti mai real decât orice.

în momentul în care îţi imaginezi un nou viitor pentru tine însuţi, te gândeşti la o nouă posibilitate şi începi să pui întrebări specifice - de exemplu: *Cum ar fi să trăieşti fără această durere şi limitare?* - lobul tău frontal devine brusc atent. în câteva secunde, creează atât *intenţia* de a fi sănătos (astfel încât să ai o imagine clară asupra lucrurilor pe care doreşti să le creezi şi pe care nu mai doreşti să le experimentezi), cât şi o *reprezentare mentală* a stării de sănătate, astfel încât să îţi poţi imagina cum va fi.

în calitate de CEO, lobul frontal are conexiuni cu toate celelalte părţi ale creierului. Prin urmare, începe să selecteze reţele de neuroni pentru a crea o nouă stare mentală, ca răspuns la această întrebare. Am putea spune că devine dirijorul unei simfonii, reducându-ţi la tăcere vechiul program prestabilit (funcţia de „curăţare" a conexiunilor interneuro- nale, exercitată de neuroplasticitate) şi selectând diferite reţele de neuroni din diferite părţi ale creierului, conectându-le pentru a crea un nou nivel mental care să reflecte ceea ce îţi imaginai. Lobul tău frontal este cel care îţi modifică mintea - altfel spus, care face creierul să funcţioneze în diferite secvenţe, tipare şi combinaţii. Odată ce lobul frontal poate selecta diferite reţele de neuroni şi le poate activa la perfecţie şi succesiv pentru a crea un nou nivel mental, o imagine a reprezentării interne apare în ochiul minţii tale, sau lobul frontal.

Acum, să mai aducem în discuţie nişte neurochimie. Dacă lobul tău frontal orchestrează suficiente astfel de reţele neuronale pentru a se activa la unison, în timp ce te concentrezi asupra unei intenţii clare, va veni un moment în care, în mintea ta, gândul va deveni experienţa - moment în care realitatea ta interioară devine mai reală decât realitatea ta exterioară. Odată ce gândul devine experienţă, începi să simţi emoţia modului în care evenimentul ar fi resimţit în realitate (nu uita, emoţiile reprezintă semnăturile chimice ale experienţelor], Creierul tău produce un tip diferit de transmiţător chimic - o neuropeptidă - pe care o trimite celulelor din corpul tău. Neuropeptidă caută zonele receptoare adecvate sau staţiile de andocare de pe diferitele celule, astfel încât să îşi poată

transmite mesajul centrilor hormonali ai corpului şi, în ultimă instanţă, ADN-ului celulelor - iar celulele obţin un nou mesaj că evenimentul a avut loc.

Când ADN-ul dintr-o celulă primeşte aceste informaţii noi de la neuropeptidă, acesta reacţionează activând (sau reglând pozitiv] unele gene şi dezactivând (sau reglând negativ] altele, totul pentru a sprijini noua ta stare de a fi. Gândeşte-te la reglarea pozitivă şi la reglarea negativă ca la nişte lumini care fie se încălzesc şi devin mai strălucitoare, fie se răcesc şi devin mai estompate. Când o genă se aprinde, este activată pentru a produce o proteină. Când o genă se stinge, este dezactivată şi devine mai estompată sau mai slabă - şi nu produce la fel de multe proteine. Şi astfel, vedem efectele cu schimbări măsurabile în corpul nostru fizic.

Aruncă o privire asupra Figurii 5.IA şi Figurii 5.1B. Acestea te vor ajuta să urmezi întreaga secvenţă a modului în care să îţi schimbi corpul doar prin puterea gândului.

SCHIMBAREA CORPULUI DOAR PRIN PUTEREA GÂNDULUI

GÂNDURI J

V

REŢELE NEURONALE j

V

NEUROPEPTIDES! HORMONI J SEMNAL EPIGENETIC CĂTRE CELULE J

ACTIVAREA ZONELOR RECEPTOARE I >. AIFCFIUIFI)

SELECTAREA ŞI REGLAREA ADN-ULUI J EXPRESIA PROTEINELOR j

V

EXPRESIA VIEŢII j SĂNĂTATEA CORPULUI J

FIGURA 5.1A

VINDECAREA DOAR PRIN PUTEREA GÂNDULUI

GÂNDURI

SĂNĂTATEA CORPULUI

FIGURA 5.1B

în Figura 5.IA, schema arată modul în care avansează gândurile printr-o cascadă de mecanisme simple şi reacţii chimice, într-o cauzalitate descendentă, pentru a schimba corpul. Prin deducţie, dacă noile gânduri pot crea o nouă minte activând noi reţele neuronale, creând neuropeptide mai sănătoase şi hormoni (care semnalează celulele în noi moduri şi activează epigenetic noi gene pentru a produce noi proteine), iar dacă expresia proteinelor este expresia vieţii şi echivalează cu sănătatea corpului, atunci Figura 5.1B ilustrează modul în care gândurile pot să vindece corpul.

Celulele stem: rezerva noastră puternică de potenţialităţi

Celulele stem sunt următorul strat din enigmă pe care avem nevoie să-l înţelegem. Acestea sunt responsabile, cel puţin în parte, pentru modul în care ceea ce este aparent imposibil devine posibil. în mod oficial, acestea sunt celule biologice nediferenţiate, care devin specializate. Acestea reprezintă un potenţial brut. Când aceste noi oportunităţi sunt activate, ele se metamorfozează în orice fel de celulă are nevoie corpul - inclusiv celule musculare, celule osoase, celule ale pielii, celule imu- nitare şi chiar celule nervoase din creier - pentru a înlocui celulele lezate sau distruse din ţesuturile, organele şi sistemele corpului. Gândeşte-te la celulele stern ca la nişte cupe de gheaţă pisată, înainte ca siropul aromat să fie turnat deasupra; ca la nişte bulgări de argilă care îşi aşteaptă rândul pe roata olarului pentru a fi modelaţi sub formă de farfurii, boluri, vaze sau ulcioare; sau poate chiar ca la o rolă de bandă adezivă, care azi poate să repare o ţeavă defectă, şi mâine, să fie croită cu ingeniozitate într-o rochie pentru balul de absolvire.

Iată un exemplu al modului în care funcţionează celulele stem. Când te tai la deget, corpul are nevoie să repare despi- cătura din piele. Trauma fizică locală trimite un semnal genelor tale din exteriorul celulei. Gena devine activă şi produce proteinele adecvate, care instruiesc apoi celulele stem să se transforme în celule ale pielii cu funcţionare sănătoasă. Semnalul traumatic este informaţia că celula stem trebuie să se diferenţieze într-o celulă a pielii. Milioane de asemenea procese au loc tot timpul în tot corpul nostru. Vindecarea ce poate fi atribuită acestui tip de expresie a genei a fost documentată la nivelul ficatului, muşchilor, pielii, intestinelor, măduvei osoase şi chiar al creierului şi inimii.[91]

în studiile privitoare la vindecarea rănilor, unde subiectul se află într-o stare negativă extrem de emoţională, cum ar fi furia, celulele stem nu primesc clar mesajul. Când există interferenţă la nivelul semnalului, ca în cazul bruiajului de la radio, celula potenţială nu primeşte stimularea corectă într-un mod coerent, pentru a se transforma într-o celulă folositoare. După cum ştii din lectura acestei secţiuni despre reacţia la stres şi viaţa în modul de supravieţuire, vindecarea va avea nevoie de mai mult timp, deoarece cea mai mare parte a energiei corpului este ocupată să facă faţă sentimentului de furie şi efectelor sale chimice. Pur şi simplu nu este timp pentru creaţie, creştere şi hrănire - doar pentru urgenţă.

Aşadar, când efectul placebo este în acţiune, iar tu creezi nivelul corect al minţii cu o intenţie clară şi îl combini cu o emoţie benefică, elevată, tipul corect de semnal poate ajunge la ADN-ul celulei. Mesajul nu numai că influenţează producerea proteinelor sănătoase în scopul unei mai bune structuri şi funcţionări a corpului, ci produce, de asemenea, celule cu totul noi, sănătoase, din celule stem latente, care pur şi simplu aşteaptă să fie activate de mesajul potrivit.

Te-ai putea gândi la aceste celule stem chiar ca la nişte cartonaşe Monopoly care îţi permit să „ieşi din închisoare", deoarece, după ce acestea sunt stimulate sau activate, ele înlocuiesc celulele din zonele distruse ale corpului, făcând posibil un început cu totul nou. De fapt, celulele stem ajută la explicarea modului în care are loc vindecarea în cel puţin jumătate dintre cazurile de

placebo care implică intervenţiile chirurgicale false, indiferent dacă este vorba despre un genunchi artritic sau despre un bypass coronarian (după cum am descris în Capitolul 1],

In ce mod intenţia şi emoţia elevată ne schimbă biologia

Am menţionat deja emoţiile şi modul în care joacă ele un rol vital în vindecarea corpului, însă, acum să cercetăm mai îndeaproape acest subiect. Dacă avem o *reacţie emoţională sporită* la noile gânduri asupra cărora ne concentrăm în timpul repetiţiei mentale, este ca şi cum ne-am folosi eforturile la turaţie maximă, deoarece emoţiile ne ajută să facem schimbări epigenetice mult mai rapid. Nu avem *nevoie* de componenta emoţională; la urma urmei, subiecţii care îşi întăreau muşchii imaginându-şi că ridică greutăţi nu aveau nevoie să resimtă o plăcere intensă pentru a-şi schimba genele. Cu toate acestea, ei s-au inspirat pe ei înşişi, folosindu-şi imaginaţia cu fiecare ridicare mentală, spunând: „Mai cu forţă! Mai cu forţă! Mai cu forţă!" Emoţia constantă a reprezentat catalizatorul energetic care a intensificat cu adevărat procesul.[92]
Menţinerea unei asemenea emoţii înălţătoare ne permite să obţinem rezultate mult mai spectaculoase, mult mai rapid - acelaşi tip de rezultate uimitoare pe care le vedem în reacţia placebo.

Vă amintiţi studiul despre râs din Capitolul 2? Cercetătorii japonezi au descoperit că vizionarea unui spectacol de comedie cu durata de o oră a reglat pozitiv 39 de gene, 14 dintre care aveau legătură cu activitatea celulei ucigaşe înnăscute din sistemul imunitar. Alte câteva studii au arătat creşteri ale diferiţilor anticorpi după ce subiecţii au privit o casetă video amuzantă.[93] Cercetările efectuate la Universitatea din Chapel Hill, North Carolina, au indicat că o creştere a emoţiilor pozitive a produs creşterea *tonului vagal,* un indicator al sănătăţii nervului vag, care joacă un rol major în reglarea sistemului nervos autonom şi a homeostazei.[94] într-un studiu japonez, când puii de cobai au fost gâdilaţi timp de câteva minute pe zi, timp de cinci zile la rând, pentru a stimula emoţiile pozitive, creierul cobailor a generat noi neuroni.[95]

în fiecare dintre aceste cazuri, emoţiile pozitive puternice i-au ajutat pe subiecţi să declanşeze schimbări fizice reale, care le-au îmbunătăţit starea de sănătate. Emoţiile pozitive duc la prosperarea corpului şi a creierului.

Acum, să aruncăm o privire asupra tiparului multora dintre studiile despre placebo: momentul în care cineva începe să aibă o intenţie clară asupra unui nou viitor (dorind să trăiască fără durere sau boală] şi apoi o combină cu o emoţie intensificată (entuziasm, speranţă şi anticiparea faptului de a trăi, într-adevăr, fără durere sau boală), este acel moment în care corpul nu se mai află în trecut. Corpul trăieşte în acel nou viitor deoarece, după cum am văzut, corpul nu cunoaşte diferenţa dintre o emoţie creată de o experienţă actuală şi una creată doar prin puterea gândului. Prin urmare, acea stare sporită a emoţiei, ca reacţie la noul gând, este o componentă vitală a procesului respectiv, deoarece reprezintă informaţii noi, care provin din exteriorul celulei - iar pentru corp, experienţa din mediul exterior sau din mediul interior este aceeaşi.

îţi aminteşti de domnul Wright din Capitolul 1? A devenit foarte entuziasmat când s-a gândit să ia noul medicament puternic despre care auzise şi-şi imagina că l-ar putea vindeca. Era atât de entuziasmat, încât şi-a bătut la cap doctorul ca să-i permită să-l ia. Când a reuşit, în sfârşit, să o facă, nu avea nici cea mai vagă idee că medicamentul era inactiv. Dar, deoarece corpul său nu cunoştea diferenţa dintre imaginile sale mentale cu mare încărcătură emoţională despre starea de bine şi starea de bine propriu-zisă, corpul său a reacţionat din punct de vedere emoţional ca şi cum ceea ce-şi imaginase se întâmplase deja. Mintea şi corpul său au colaborat după aceea pentru a semnala noi gene, în noi moduri, şi *acest lucru,* mai curând decât „puternicul medicament nou" pe care l-a luat, a fost cel care i-a micşorat tumorile şi i-a redat starea de sănătate. Iată ce a creat noua sa stare de a fi!

După aceea, când domnul Wright a aflat că studiile clinice ale medicamentului au arătat că acesta nu funcţiona, a revenit la vechile sale gânduri şi la vechile sale emoţii - la vechea sa programare - şi, deloc surprinzător, tumorile au revenit. Starea sa de a fi s-a schimbat încă o dată. Dar când doctorii săi i-au spus că putea obţine o versiune îmbunătăţită a medicamentului care funcţionase înainte, s-a entuziasmat iarăşi. A crezut cu adevărat că această nouă versiune a medicamentului putea să funcţioneze pentru că văzuse acest lucru întâmplându-se înainte (sau cel puţin asta credea că văzuse].

După cum era de aşteptat, când a îmbrăţişat din nou intenţia sănătăţii şi a început să gândească iarăşi noi gânduri despre posibilităţi, creierul său s-a reîntors la activarea şi stabilirea unor noi conexiuni neuronale, iar el a creat o nouă minte. Entuziasmul şi speranţa i-au revenit pe deplin, iar emoţia respectivă a creat exact acele substanţe chimice din corpul lui care i-au sprijinit noile gânduri. Şi astfel, încă o dată, corpul său nu a ştiut diferenţa dintre gândurile şi senzaţiile sale despre starea de a fi bine şi starea *propriu-zisă* de bine. Şi, încă o dată, creierul şi corpul său au reacţionat de parcă ceea ce şi-a imaginat s-ar fi întâmplat deja - iar tumorile sale au dispărut din nou.

După ce a citit în presă că „medicamentul său minune" a fost într-adevăr un eşec, el s-a întors la vechea sa gândire şi la vechile sale emoţii pentru ultima oară - iar vechiul sine al personalităţii sale a revenit, odată cu tumorile sale. Nu exista niciun medicament miraculos - *el* era miracolul. Şi nu exista niciun placebo - *el* era placeboul.

Prin urmare este de înţeles de ce ar trebui să ne concentrăm nu doar pe evitarea emoţiilor negative, cum ar fi teama şi furia, ci şi pe cultivarea conştientă, din toată inima, a emoţiilor pozitive, cum ar fi recunoştinţa, bucuria, entuziasmul, fascinaţia, admiraţia, inspiraţia, uimirea, încrederea, aprecierea, bunătatea, compasiunea şi sentimentul de a fi puternic, care să ne ofere toate avantajele posibile cu privire la maximizarea stării noastre de sănătate.

Studiile arată că atunci când intri în contact cu emoţiile pozitive, expansive, cum ar fi bunătatea şi compasiunea - emoţii care reprezintă, de altfel, dreptul nostru prin naştere - tinde să se elibereze o neuropeptidă diferită

(denumită *oci- tocină)* care, în mod normal, blochează receptorii din *amig- dala cerebrală,* partea creierului care generează teamă şi anxietate.[96] Alungând teama din calea noastră, putem simţi infinit mai multă încredere, iertare şi iubire. Din egoişti ajungem să fim altruişti. Şi, pe măsură ce întruchipăm această nouă stare de a fi, circuitele neuronale deschid calea unor posibilităţi nesfârşite pe care nu ni le-am fi putut imagina înainte, deoarece acum nu ne irosim toată energia încercând să ne dăm seama cum să supravieţuim.

Oamenii de ştiinţă descoperă regiuni ale corpului - cum ar fi intestinele, sistemul imunitar, ficatul şi inima, ca şi multe alte organe - care conţin zone receptoare pentru ocitocină. Aceste organe sunt extrem de reactive la efectul major de vindecare al ocitocinei, care a fost asociat cu creşterea numărului de vase de sânge din inimă[97], cu stimularea funcţiei imune[98], creşterea motilităţii gastrice[99] şi cu normalizarea nivelurilor de zahăr din sânge.[100]

Să ne întoarcem pentru o clipă la repetiţia mentală. îţi aminteşti cum lobul frontal este aliatul nostru în timpul repetiţiei mentale? Acest lucru este adevărat deoarece, după cum am stabilit mai devreme, lobul frontal ne ajută să ne de-taşăm de corp, mediu şi timp - cele trei focalizări principale ale cuiva care trăieşte în regimul de supravieţuire. Acest lucru ne ajută să uităm de noi înşine, ajungând într-o stare a conştienţei pure, unde nu avem ego.

în această nouă stare, în timp ce vizualizăm ceea ce dorim, inimile noastre sunt mai deschise, iar emoţia pozitivă se poate revărsa prin noi, astfel încât, acum, bucla faptului de a simţi ceea ce gândim şi de a gândi ceea ce simţim lucrează, în sfârşit, în favoarea noastră. Mentalitatea egoistă în care eram, în timp ce ne aflam în regimul de

supravieţuire, nu mai există deoarece energia pe care am canalizat-o spre nevoile de supravieţuire a fost eliberată acum pentru noi, astfel încât să o putem crea. Este ca şi cum cineva ne-ar plăti chiria sau ipoteca pentru luna în curs, ca să avem bani în plus cu care să ne distrăm

.Acum putem înţelege exact de ce anume, dacă avem o intenţie clară a unui nou viitor, o combinăm cu starea unei emoţii expansive, înălţătoare, şi repetăm acest lucru iar şi iar, până ce am creat o nouă stare mentală şi o nouă stare de a fi, aceste gânduri vor părea mai reale pentru noi decât perspectiva noastră anterioară, limitată, asupra realităţii. Suntem în sfârşit liberi. Şi, odată ce îmbrăţişăm cu adevărat emoţia respectivă, ne putem îndrăgosti mai uşor de posibilitatea pe care o avem în vedere.

Dirijorul simfoniei (lobul frontal] se simte ca un copil în- tr-un magazin de dulciuri - văzând cu entuziasm şi bucurie toate tipurile de posibilităţi creatoare pentru noi conexiuni neuronale, care se pot combina pentru a forma noi reţele neuronale. Şi, în timp ce dirijorul ne deconectează de la vechea stare de a fi şi declanşează circuitele din această nouă stare de a fi, substanţele noastre neurochimice încep să livreze noi mesaje către celulele noastre, pregătite acum să facă schimbări epigenetice care semnalează noi gene în moduri noi şi puternice - şi, întrucât am folosit emoţii intensificate pentru a simula că acest lucru s-a întâmplat deja, semnalăm gena înaintea mediului. Acum nu mai *aşteptăm* schimbarea şi nu mai *sperăm* la schimbare - *noi suntem schimbarea.*

înapoi la mănăstire

Să reexaminăm studiul de la începutul ultimului capitol, în care bărbaţii mai în vârstă au pretins că sunt mai tineri şi, de fapt, chiar au întinerit din punct de vedere fizic. întrebarea despre cum au făcut acest lucru şi-a primit răspunsul şi am rezolvat misterul.

Când aceşti bărbaţi au sosit la mănăstire, ei s-au retras din vieţile lor familiare. Nu li s-a mai amintit cine credeau că sunt, pe baza mediilor lor externe. Apoi, şi-au început retragerea spirituală, menţinând o intenţie foarte clară: să pretindă că erau din nou tineri (folosind repetiţia fizică şi mentală, deoarece ambele schimbă creierul şi corpul) şi să facă această intenţie cât mai reală cu putinţă. Pe măsură ce priveau filme, citeau reviste şi ascultau programe de radio şi televiziune din perioada în care erau cu 2 2 de ani mai tineri, fără întreruperi din viaţa modernă, ei au fost în stare să se elibereze de realitatea vârstei de peste 70 şi 80 de ani, pe care o aveau.

De fapt, au început să trăiască de parcă ar fi fost din nou tineri. Pe măsură ce experimentau noi gânduri şi sentimente despre faptul că erau mai tineri, creierii lor au început să activeze neuroni în noi secvenţe, noi tipare şi noi combinaţii - dintre care unele nu fuseseră activate de 22 de ani. Deoarece tot ce exista în jurul bărbaţilor - precum şi propria lor imaginaţie exaltată - îi ajuta cu bucurie să facă experienţa respectivă să pară reală, creierul lor nu putea face diferenţa între a fi cu adevărat cu 22 de ani mai tineri şi a *pretinde* doar că erau astfel. Prin urmare, în doar câteva zile, bărbaţii au reuşit să înceapă să semnaleze întocmai schimbările genetice care să reflecte cine deveniseră.

Făcând acest lucru, corpurile lor au produs neuropepti- de care să corespundă noilor emoţii, iar când neuropeptidele au fost eliberate, au transmis noi mesaje celulelor din corpul lor. Pe măsură ce celulele potrivite au permis accesul respectivilor transmiţători chimici, i-au condus direct către ADN-ul din profunzimea fiecărei celule. Odată sosiţi acolo, noi proteine au fost create, iar aceste proteine au căutat noi gene, în funcţie de informaţiile pe care le purtau. Când au descoperit ceea ce căutau, proteinele au desfăşurat ADN-ul, activând gena aflată în aşteptare şi declanşând schimbările epigeneti- ce. Aceste schimbări epigenetice au dus la producerea unor proteine noi, similare proteinelor unor bărbaţi cu 22 de ani mai tineri. Dacă se întâmpla ca trupurile bărbaţilor să nu aibă părţile necesare pentru a crea ce anume presupunea schimbarea epigenetică, epigenomul pur şi simplu făcea apel la celulele stem pentru a produce elementele necesare.

A urmat un potop de îmbunătăţiri fizice, pe măsură ce bărbaţii făceau tot mai multe schimbări epigenetice şi activau mai multe gene până când, în cele din urmă, bărbaţii care au ieşit în pas vioi pe porţile mănăstirii nu au mai fost aceiaşi bărbaţi care intraseră târşâindu-şi paşii pe aceleaşi porţi, cu doar o săptămână mai înainte.

Dacă procesul a funcţionat pentru aceşti indivizi, te asigur că poate funcţiona şi pentru tine. în ce

realitate *alegi* să trăieşti şi cine *pretinzi* că eşti (sau nu eşti]? *Ar putea fi atât de simplu ?Capitolul şase*

Sugestibilitatea

Ivan Santiago, în vârstă de 36 de ani, stătea răbdător pe o stradă din New York, alături de o mână de paparazzi adunaţi în spatele unui cordon de catifea, în faţa intrării de serviciu a unui hotel de patru stele din Lower East Side. Aşteptau un demnitar străin, care urma să iasă din clădire şi să urce într-una dintre cele două limuzine negre SUV care aşteptau lângă trotuar. Dar Santiago nu ţinea strâns în mână un aparat de fotografiat. într-o mână ţinea un rucsac roşu, nou-nouţ, iar pe cealaltă a afundat-o în interiorul rucsacului cu fermoarul parţial desfăcut şi a apucat patul unui pistol prevăzut cu amortizor. Santiago, un gardian de închisoare impunător, din Pennsylvania, cu un cap chel care l-ar fi făcut mândru pe Van Diesel, ştia câte ceva despre armele mortale. Nu fusese niciodată nevoit să tragă în timpul serviciului, însă astăzi era pregătit să o facă.

Cu câteva momente mai devreme, Santiago era în drum spre casă, fără să se gândească vreun pic la arme, rucsacuri, demnitari străini sau vreun plan de asasinare. Dar acum ia- tă-l aici, cu degetul pe trăgaci, cu sprâncenele împreunate într-o încruntătură ameninţătoare şi doar la câteva secunde distanţă de a se transforma într-un ucigaş. Uşa hotelului s-a deschis şi ţinta sa a ieşit mergând agale, purtând o cămaşă albă imaculată, ochelari de soare şi ducând o servietă din piele. Bărbatul a făcut doar doi sau trei paşi către limuzina care aştepta, înainte ca Santiago să îşi scoată arma din rucsac şi să tragă de trei ori. Bărbatul a căzut fără suflare pe trotuar, cu cămaşa pătată de sânge.

Câteva secunde mai târziu, un bărbat pe nume Tom Silver a apărut de nicăieri, a pus liniştit o mână pe umărul lui Santiago şi cealaltă mână pe fruntea lui, şi a spus: „0 să număr până la cinci, şi-o să spun: «Complet înviorat.» Deschide ochii şi trezeşte-te. Unu, doi, trei, patru, cinci! Complet înviorat!"

Santiago fusese hipnotizat să împuşte un străin (de fapt, un cascador] folosind ceea ce s-a dovedit a fi un pistol inofensiv cu aer comprimat, într-un experiment condus de un grup de cercetători, care şi-a propus să testeze inimaginabilul: folosind hipnoza, era oare posibil să programezi o persoană care respecta legea, cumsecade din toate punctele de vedere, să devină un asasin cu sânge-rece?[101]

Ascunşi în SUV, privind captivaţi scena, se aflau cercetătorii care lucrau cu Silver: dr. Cynthia Meyersburg, pe atunci bursier postdoctoral la Harvard, unde se specializa în psihopatologie experimentală; dr. Mark Stokes, cercetător în domeniul neurologiei la Oxford, care studiază căile neuronale în luarea deciziilor; şi dr. Jeffery Kieliszewski, psiholog criminalist, de la Human Resource Associates din

Grand Rapids, Michigan, care a lucrat în închisori de super-maximă securitate şi spitale pentru infractori cu probleme psihice.

Cu o zi înainte, cercetătorii porniseră cu un grup de 185 de voluntari. Silver (un hipnoterapeut atestat clinic şi expert în investigaţii criminalistice bazate pe hipnoză, care a ajutat la un moment dat Ministerul Apărării din Taiwan să facă lumină într-un scandal internaţional, legat de comerţul cu arme, cu prejudicii de 2,4 miliarde de dolari] a testat toţi cei 185 de participanţi pentru a stabili cât de susceptibili erau la hipnoză. Doar între 5 şi 10% din populaţie, cu aproximaţie, este considerată foarte sugestibilă la hipnoză. în grupul experimental, 16 au trecut testul cu brio şi au primit o evaluare psihologică menită să-i elimine pe cei care puteau suferi daune psihologice permanente în urma experimentului. 11 dintre ei au avansat la următorul test, care a determinat dacă, sub hipnoză, vor respinge norme sociale adânc înrădăcinate; acest lucru avea să arate care dintre ei erau cei mai sugestibili.

împărţiţi în grupuri mai mici, subiecţii au fost duşi să ia masa de prânz într-un restaurant destul de aglomerat, dar, fără ştirea lor, li se indusese sugestia posthipnotică potrivit căreia, după ce aveau să stea jos, aveau să simtă că le frig scaunele, până în punctul în care se încălzeau rapid atât de tare, încât se dezbrăcau şi rămâneau în lenjerie - chiar acolo, în restaurant. Deşi toţi subiecţii au respectat instrucţiunile, într-o măsură mai mare sau mai mică, cercetătorii i-au eliminat pe şapte dintre ei, pe care fie i-au simţit că joacă teatru, fie au considerat că nu erau suficient de sugestibili pentru a urma pe deplin îndemnul. Ceilalţi au rămas în lenjerie în câteva secunde; ei chiar *au crezut* că scaunele lor erau extrem de fierbinţi.

Cei patru care au ajuns la următorul nivel au fost invitaţi să participe la un test pe care nimeni nu îl putea falsifica. Subiecţii urmau să intre într-o cadă adâncă de metal, umplută cu apă cu gheaţă, la 1,6 grade Celsius, doar cu un grad şi jumătate Celsius peste limita îngheţului. Pe rând, subiecţii au fost conectaţi la dispozitive care le monitorizau ritmul cardiac, ritmul respiraţiei şi pulsul, în timp ce o cameră specială pentru termo-imagistică le monitoriza atât temperatura corpului, cât şi pe cea a apei. în timp ce îi hipnotiza, Silver le-a spus subiecţilor că nu aveau să resimtă niciun disconfort din cauza apei reci şi că, în realitate, aveau să se simtă ca şi când s-ar fi cufundat într-o baie bună şi caldă. Anestezistul Sekhar Upadhyayula a efectuat testul în prezenţa tehnicienilor medicali de urgenţă.

Acest test avea să ducă la reuşita sau la eşecul experimentului. în mod normal, când cineva este expus la o apă atât de rece, apare un reflex involuntar de sufocare, când apa ajunge la nivelul pieptului. Ritmul cardiac şi ritmul respirator cresc, persoana respectivă începe să tremure, iar dinţii încep să îi clănţăne. Este sistemul nervos autonom care preia controlul, într-o încercare automată de a menţine echilibrul intern - ceva ce nu se află sub controlul nostru conştient. Chiar dacă o persoană ar fi într-o stare de hipnoză profundă, cantitatea de senzaţii trimise la creier ar fi în mod normal prea copleşitoare pentru a menţine starea

hipnotică. Dacă vreunul dintre subiecţi avea să treacă testul, acesta era fără îndoială sugestibil, într-un grad foarte mare.

Trei dintre subiecţi s-au aflat, într-adevăr, în stări profunde de hipnoză, dar nu îndeajuns de profunde pentru a suporta acest tip de temperaturi extrem de scăzute fără ca organismul lor să nu piardă homeostaza. Cel mai lung timp pe care a reuşit să-l petreacă în baie unul dintre ei a fost de 18 secunde. Dar al patrulea subiect, Santiago, a stat în cadă puţin peste două minute înainte ca doctorul Upadhyayula să ceară oprirea testului.

Deşi ritmul cardiac al lui Santiago a fost ridicat înainte de experiment, după ce a intrat în apă, ritmul său cardiac s-a liniştit imediat. Nu a existat nici măcar o singură fluctuaţie pe EKG-ul său sau o singură iregularitate a ritmului său respirator. Santiago stătea printre cuburile de gheaţă de parcă ar fi fost cufundat într-o cadă cu apă caldă; şi, într-adevăr, asta credea că face. Bărbatul nu a tresărit niciodată şi nici corpul său nu a căzut pradă hipotermiei, iar cercetătorii au ştiut atunci că au descoperit subiectul pe care îl căutau.

întrucât Santiago era atât de sugestibil sub hipnoză, încât corpul său putea face faţă unui mediu atât de extrem pentru o durată atât de mare de timp, iar mintea sa îi putea controla funcţiile autonome, el era gata pentru testul final.

Verificarea trecutului lui Santiago a arătat că era un tip grozav, au observat cercetătorii. Era un angajat de încredere, un fiu devotat şi un unchi iubitor. Cu siguranţă, nu era genul de bărbat care ar fi fost de acord să ucidă pe cineva cu sân- ge-rece. Avea să reuşească Silver să transforme un asemenea om într-un asasin?

Pentru ca următoarea etapă a experimentului să fie validă, Santiago nu putea să ştie ce anume se pregătea; nu putea să facă nicio conexiune între experimentele la care lua parte şi scena din faţa hotelului lângă care avea loc studiul. Ca parte a planului, producătorii de televiziune responsabili cu filmarea experimentelor i-au spus că nu fusese selectat pentru a continua programul, deşi doreau ca el să se întoarcă a doua zi pentru un scurt interviu final. înainte ca Santiago să plece, i s-a spus că nu va mai fi hipnotizat.

Santiago s-a întors în ziua următoare. în timp ce stătea de vorbă cu o producătoare, echipa s-a apucat să pregătească scena de afară. Cascadorul şi-a ataşat pe corp punguţe cu sânge; arma falsă cu aer comprimat (care avea detunătura şi acţiunea de recul a unei arme de foc adevărate] a fost introdusă în interiorul unui rucsac roşu, lăsat pe şaua unei motociclete parcate chiar în faţa intrării în clădire. Un cordon din catifea roşie a fost pus în faţa intrării de serviciu a hotelului, chiar la clădirea vecină, iar falşii paparazzi stăteau pe poziţii cu camerele lor video şi cu aparatele de fotografiat. Două SUV-uri erau parcate pe stradă, părând gata să se îndepărteze cu „demnitarul străin" şi cu suita lui.

Ajuns din nou la etaj, Santiago a răspuns binevoitor la întrebările din „interviul lui final", până când producătoarea şi-a cerut scuze pentru o clipă, spunând că se va întoarce imediat. La scurt timp după ce a părăsit încăperea, a intrat Silver, spunând că dorea să îşi ia rămas-bun de la Santiago. în timp ce

Silver îi strângea mâna, l-a smucit uşor de braţ pe Santiago, ceea ce l-a făcut pe acesta, de acum bine condiţionat de acest semnal, să cadă imediat într-o transă hipnotică, în urma căreia s-a aşezat, lipsit de vlagă, pe canapea.

Silver i-a spus că la parter se afla „un om rău" adăugând că „trebuie lichidat. Trebuie să scăpăm de el şi tu eşti singurul care poate s-o facă." I-a spus lui Santiago că, după ce va ieşi din clădire, avea să vadă un rucsac roşu pe o motocicletă, şi că înăuntru avea să găsească o armă. I-a spus lui Santiago că trebuia să pună mâna pe rucsacul roşu şi să meargă până la cordonul de catifea roşie, unde trebuia să aştepte ca demnitarul, care avea la el o servietă, să iasă din hotel. Acesta i-a spus lui Santiago: „Imediat ce va ieşi pe uşă, vei îndrepta arma spre pieptul lui şi vei apăsa pe trăgaci: Poc! Poc! Poc! Poc! Dar de cum o vei face, vei uita pur şi simplu cu desăvârşire că s-a întâmplat vreodată."

La sfârşit, Silver a implantat un declanşator al stimulării, atât acustic, cât şi fizic, care avea să îl transporte pe Santiago înapoi în starea hipnotică, sub influenţa căreia avea să urmeze sugestia posthipnotică pe care i-o dăduse Silver: acesta i-a spus lui Santiago că avea să recunoască un producător de segment din afara clădirii, iar bărbatul avea să-i strângă mâna şi să-i spună: „Ivan, ai făcut o treabă extraordinară." Silver i-a spus lui Santiago să aprobe cu o mişcare a capului dacă avea să facă ceea ce îl instruise Silver, iar Santiago a fost de acord. Apoi, Silver l-a scos din transă şi s-a purtat de parcă şi-ar fi luat cu adevărat rămas-bun.

Producătoarea s-a întors în cameră după ce a plecat Silver şi i-a mulţumit lui Santiago, spunându-i că interviul final se terminase şi că putea să plece. La scurt timp după aceea, Santiago a părăsit clădirea, gândindu-se că pleca spre casă.

Când a ieşit din clădire, producătorul de segment s-a îndreptat spre el, i-a strâns mana şi a spus: „Ivan, ai făcut o treabă extraordinară." Acesta era declanşatorul. Imediat, Santiago s-a uitat în jur, a văzut motocicleta, s-a îndreptat spre ea şi a luat calm rucsacul roşu care era aşezat pe şa. Văzând cordonul de catifea şi paparazzii, s-a îndreptat direct spre ei şi a tras uşor fermoarul.

în câteva clipe, un bărbat care ducea o servietă a ieşit pe uşă. Fără să bată vreun pic în retragere, Santiago a scos arma din rucsac şi l-a împuşcat pe bărbat în piept de câteva ori. Sângele din punguţele de sub cămaşa „demnitarului" a ţâşnit, iar acesta s-a prăbuşit teatral la pământ.

Aproape imediat Silver şi-a făcut apăriţia la locul faptei şi l-a pus pe Santiago să închidă ochii. Cascadorul a ieşit în grabă din cadru, în timp ce Silver l-a scos pe Santiago din transă. Psihologul Jeffery Kieliszewski şi-a făcut apariţia şi i-a sugerat lui Santiago să îl urmeze înăuntru, alături de ceilalţi, pentru un interogatoriu. Odată aflat înăuntru, cercetătorii i-au spus lui Santiago, care era uluit, ce se întâmplase şi l-au întrebat dacă îşi amintea ceva din ceea ce făcuse sau din ceea ce tocmai se desfăşurase afară. Santiago nu îşi amintea nimic - sau, mai bine zis, nu şi-a amintit până când Silver nu i-a sugerat că îşi va aminti.

Cum să programezi subconştientul

În primele câteva capitole, ai citit despre numeroase persoane care au acceptat un posibil scenariu imaginat şi, ca prin farmec, corpurile lor au reacţionat la acea imagine din minţile lor: persoane care, ani de zile, fuseseră prizonierele tremorului involuntar cauzat de boala Parkinson, dar care şi-au crescut nivelurile de dopamină doar prin puterea gândului, ajungând să descopere că paralizia lor spastică a dispărut ca prin minune; o femeie cu depresie cronică care, de-a lungul timpului, şi-a schimbat creierul din punct de vedere fizic şi şi-a transformat starea emoţională debilitantă într-o stare de bine şi în bucurie; astmatici care au experimentat o criză bronşitică completă, care nu fusese cauzată de nimic altceva decât de vapori de apă, dar care şi-au inversat contracţia bronhiilor în câteva secunde inhalând exact aceiaşi vapori de apă; şi, desigur, bărbaţii cu dureri severe ale genunchilor şi cu o capacitate de mişcare compromisă, care s-au vindecat miraculos după ce au trecut printr-o operaţie falsă la genunchi şi care, ani mai târziu, rămâneau vindecaţi.

În toate aceste cazuri şi în multe altele, s-ar putea spune că fiecare subiect mai întâi a acceptat şi după aceea a crezut în *sugestia* unei stări mai bune de sănătate, şi apoi s-a încredinţat rezultatului fără să mai analizeze lucrurile. Când aceşti oameni au acceptat potenţialul recuperării, ei s-au aliniat la o viitoare realitate posibilă - şi şi-au schimbat astfel mintea şi creierul. Deoarece au crezut în rezultat, ei au acceptat din punct de vedere emoţional ideea unei stări de sănătate mai bune şi, prin urmare, corpurile lor, ca minte inconştientă, trăiau în acea realitate viitoare din timpul momentului prezent.

Ei şi-au condiţionat corpurile faţă de o nouă minte şi astfel au început să semnaleze noi gene în noi moduri şi să exprime noi proteine pentru o stare de sănătate mai bună - mutându-se astfel într-o nouă stare de a fi. Odată ce s-au încredinţat unui nou scenariu posibil, ei nu au mai analizat modul în care acest lucru avea să se întâmple sau când avea să se manifeste; pur şi simplu au avut încredere într-o stare mai bună de a fi şi au menţinut noua stare mentală şi corporală pentru o perioadă extinsă de timp. Tocmai acea stare susţinută de a fi a fost cea care a activat genele potrivite şi le-a programat să rămână astfel.

Indiferent dacă au urmat un regim zilnic bazat pe pastile cu zahăr, cu durata de câteva săptămâni sau chiar luni, dacă au primit o singură injecţie salină ori s-au supus unei intervenţii chirurgicale false, aceşti indivizi şi-au reafirmat acceptarea, credinţa şi supunerea pe durata studiului la care au participat. Dacă luau o pastilă în fiecare zi pentru a-şi alina durerea sau depresia, pastila era un *memento* constant care-i făcea să condiţioneze, să se aştepte şi să atribuie semnificaţie activităţii lor intenţionate, întărind astfel, iar şi iar, procesul intern. Dacă era vorba despre o vizită săptămânală la spital pentru a fi consultaţi de un doctor şi pentru a fi chestionaţi în legătură cu îmbunătăţirea stării lor, alegerea de a interacţiona într-un anumit mediu cu doctorii, asistentele, echipamentul şi cu sălile de aşteptare a declanşat o mulţime de reacţii senzoriale, iar prin intermediul memoriei asociative, li s-a amintit de un nou viitor posibil. Din experienţele trecute, aceştia erau condiţionaţi să creadă că locul

numit „spital" era locul unde oamenii mergeau să se facă bine. Ei au început să anticipeze viitoarele lor schimbări şi, prin urmare, au atribuit intenţie întregului proces de vindecare. Deoarece toţi aceşti factori aveau sens, ei i-au ajutat pe pacienţii placebo să devină mai sugestibili la rezultatele pe care le-au experimentat.

Să discutăm acum despre chestiunea evidentă pe care o ignorăm: niciun mecanism fizic, chimic sau terapeutic real nu a făcut posibile aceste schimbări. Niciunul dintre aceşti oameni nu a fost supus, de fapt, vreunei intervenţii chirurgi-cale, nu a luat medicamente active sau nu a primit vreun tratament real pentru a crea aceste modificări semnificative ale sănătăţii sale. Puterea minţii lor le-a influenţat într-o măsură atât de mare fiziologia corpului, încât ei s-au vindecat. Am fi îndreptăţiţi să spunem că transformarea lor reală s-a întâmplat independent de mintea lor conştientă. Se poate ca mintea lor conştientă să fi iniţiat acest plan de acţiune, dar adevărata muncă a avut loc la nivel subconştient, subiecţii rămânând în completă necunoştinţă de cauză despre *cum* s-a întâmplat.

Acelaşi lucru este valabil şi pentru Ivan Santiago. Puterea minţii lui sub hipnoză i-a influenţat fiziologia într-o măsură atât de mare, încât chiar şi pe când stătea într-o cadă îngheţată, plină de cuburi de gheaţă, nici măcar nu a tresărit. Cu toate acestea, puterea minţii subconştiente modificată de o simplă sugestie, şi nu mintea sa conştientă, a fost responsabilă pentru această ispravă. Dacă el nu ar fi acceptat sugestia, rezultatul ar fi fost foarte diferit. în plus, a făcut ceea ce-a făcut fără să se gândească despre cum era capabil să o facă; de fapt, în mintea lui, el nu stătea într-o cadă plină cu gheaţă. Stătea într-o cadă cu apă caldă, cât se poate de plăcută.

Prin urmare, aşa cum se întâmplă şi cu hipnoza, efectul placebo este creat de conştienta unei persoane care interac- ţionează cumva cu sistemul nervos autonom. Mai simplu spus, mintea conştientă se contopeşte cu mintea subconşti-entă. Odată ce pacienţii placebo acceptă un gând ca realitate, şi apoi cred şi se încred emoţional în rezultat, următorul lucru care se întâmplă este că se însănătoşesc.

0 succesiune de evenimente fiziologice duce la bun sfârşit întreaga schimbare biologică - fără ca minţile lor conştiente să fie implicate. Sunt capabili să pătrundă în sistemele de operare unde aceste funcţii au deja loc în mod curent, şi când o fac, este ca şi când ar planta o sămânţă într-un sol fertil. Sistemul preia automat controlul în locul lor. De fapt, nu este treaba nimănui să facă ceva. Pur şi simplu se întâmplă.

Niciunul dintre subiecţi nu putea, în mod conştient, să-şi crească brusc nivelurile de dopamină cu 200% şi să-şi controleze tremurul involuntar cu ajutorul minţii, să producă noi neurotransmiţători pentru a combate depresia, să le semnaleze celulelor stem să se transforme în globule albe pentru a pregăti un răspuns al sistemului imunitar sau să regenereze cartilajul genunchiului pentru a reduce durerea — aşa cum nici Santiago n-ar fi putut evita în mod conştient să tresară când s-a cufundat în cadă. Oricine ar încerca să realizeze vreuna dintre

aceste fapte ar da greş, cu siguranţă. Aceste persoane ar trebui să obţină ajutor din partea unei minţi care ştie deja cum să iniţieze toate aceste procese. Pentru a reuşi, ar trebui să activeze sistemul lor nervos autonom, *mintea subconştientă,* şi apoi să îi atribuie sarcina de a produce noi celule şi noi proteine sănătoase.

Acceptare, credinţă şi supunere

Am menţionat cuvântul *sugestibilitate* pe parcursul acestei cărţi, de parcă a fi sugestibil ar fi ceva ce am putea face cu toţii, pur şi simplu, în mod voluntar, la comandă. După cum ai citit în povestea de la începutul acestui capitol, se dovedeşte că nu este chiar atât de uşor. Să recunoaştem. Unii dintre noi - Ivan Santiago cu siguranţă - sunt mai sugestibili decât alţii. Şi chiar şi cei care sunt mai sugestibili reacţionează la anumite sugestii mai bine decât la altele.

De exemplu, unii dintre subiecţii testului de hipnoză nu au avut nicio problemă să se dezbrace în lenjerie intimă în public când au primit respectiva sugestie posthipnotică, dar, cu toate acestea, nu au fost în stare să accepte la nivel subconştient ideea că o cadă plină cu apă rece ca gheaţa era de fapt un jacuzzi cald. Acest lucru a fost adevărat chiar dacă sugestiile posthipnotice (inclusiv sugestia ca Santiago să-l ucidă pe străin] sunt, în general, mai greu de acceptat decât sugestiile care schimbă temporar starea cuiva, chiar în timpul transei hipnotice.

Şi, precum hipnoza, reacţia la placebo pur şi simplu nu funcţionează pentru toată lumea. Pacienţii placebo despre care ai citit şi care au reuşit să facă schimbările pozitive să dureze ani de zile (asemenea bărbaţilor care au trecut prin operaţia falsă la genunchi) reacţionează într-o mare măsură asemenea subiecţilor supuşi hipnoterapiei, care au primit sugestii posthipnotice. Pentru unii, cum este cazul acestor bărbaţi, asemenea sugestii funcţionează de minune. Pentru alţii, nu există prea multe rezultate.

De exemplu, când sunt bolnavi sau suferă de o afecţiune, mulţi oameni pur şi simplu nu pot accepta ideea că până şi un simplu medicament, procedură, tratament sau injecţie îi poate ajuta - darămite că un placebo ar putea funcţiona! De ce nu? Au nevoie să gândească mai presus de modul în care se simt - permiţând, în schimb, acelor noi gânduri să impulsioneze noi senzaţii, care apoi întăresc acele noi gânduri - până ce acest lucru devine o nouă stare de a fi. Dar dacă senzaţiile familiare au devenit mijlocul prin care se ajunge la gândire familiară, iar persoana nu poate depăşi acea deprindere, ea se află în aceeaşi stare mentală şi corporală trecută, iar situaţia rămâne aceeaşi.

Cu toate acestea, dacă aceiaşi oameni care nu pot accepta că un medicament sau o procedură i-ar putea însănătoşi ar putea să ajungă la un nou nivel de acceptare şi convingere, iar apoi să se supună scopului respectiv fără să se frământe, să se îngrijoreze şi să analizeze tot timpul, atunci ei ar putea să culeagă recompense mai mari de pe urma acestui proces. Iată ce este sugestibilitatea: să ne transformăm gândul într-o experienţă virtuală şi să ne facem corpurile să reacţioneze, în consecinţă, într-un nou mod.

Sugestibilitatea combină trei elemente: *acceptarea, credinţa* şi *supunerea.* Cu cât acceptăm, credem şi ne supunem mai mult faţă de orice facem pentru a ne schimba starea interioară, cu atât vor fi mai bune rezultatele pe care le putem crea. în mod asemănător, când Santiago se afla sub hipnoză, iar mintea lui subconştientă deţinea controlul, el a putut să accepte în totalitate ceea ce i-a spus Silver despre „omul cel rău" care trebuia eliminat, a putut să creadă că Silver spunea adevărul şi s-a putut supune îndeplinirii instrucţiunilor detaliate pe care i le-a dat Silver, fără să analizeze vreodată sau să se gândească critic la ceea ce urma să facă. Nu au existat lamentări şi nici solicitări de dovezi. Nu au existat îndoieli. Pur şi simplu, el a făcut ce avea de făcut.

Cum să adaugi emoţie

Prin urmare, atunci când ni se prezintă ideea unei stări de sănătate mai bune şi putem asocia speranţa sau gândul - că un anumit lucru din exteriorul nostru urmează să schimbe ceva din interiorul nostru - cu anticiparea emoţională a experienţei, devenim sugestibili la acel rezultat final. Condiţionăm, ne aşteptăm şi atribuim semnificaţie întregului sistem de livrare

.Dar componenta emoţională reprezintă cheia acestei experienţe; sugestibilitatea nu este doar un proces intelectual. Numeroşi oameni pot

intelectualiza faptul că se simt mai bine, dar dacă nu pot îmbrăţişa rezultatul din punct de vedere emoţional, atunci nu pot pătrunde în sistemul nervos autonom (cum a făcut Santiago prin utilizarea hipnotismului], care este vital, deoarece sediul programării subconştiente este cel care ia toate deciziile (după cum am discutat în Capitolul 3]. în realitate, faptul că o persoană care experimentează emoţii intense tinde să fie mai receptivă faţă de idei şi este, prin urmare, mai sugestibilă, este un fenomen general acceptat în psihologie.

MIŞCAREA CONŞTIENŢEI

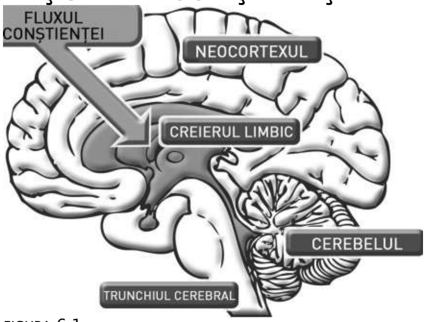


FIGURA 6.1
Când simţi o emoţie, poţi evita în ultimă instanţă neocortexul - sediul minţii tale conştiente - şi activa sistemul tău nervos autonom. Prin urmare, pe măsură ce treci dincolo de creierul tău raţional, te muţi într-o parte a creierului unde sănătatea este reglată, menţinută şi aplicată

.Sistemul nervos autonom se află sub controlul *creierului limbic,* care mai este numit şi „creierul emoţional" şi „creierul chimic". Creierul limbic, descris în Figura 6.1, este responsabil pentru funcţiile subconştiente precum ordinea chimică şi homeostază, pentru menţinerea echilibrului natural al corpului. Este centrul tău emoţional. Aşadar, în timp ce experimentezi diferite emoţii, activezi această parte a creierului, iar ea creează moleculele chimice corespunzătoare emoţiei. Şi, din moment ce acest creier emoţional se află sub controlul conştient al minţii, în momentul în care simţi emoţia, îţi activezi sistemul nervos autonom.

Prin urmare, dacă efectul placebo pretinde să îmbrăţişezi o emoţie elevată înaintea experienţei propriu-zise a vindecării, atunci, când îţi amplifici reacţia emoţională (şi ieşi din starea ta de repaus normală], îţi activezi sistemul subconştient. Când îţi îngădui să simţi emoţiile, iniţiezi un mod de a intra în sistemul de operare şi de a programa o schimbare, deoarece acum instruieşti în mod automat sistemul nervos autonom să înceapă să creeze chimia corespunzătoare, ca şi cum te-ai simţi mai bine. Iar corpul primeşte o combinaţie a acestor elixire alchimice naturale din creier şi minte. Drept rezultat, creierul devine acum minte, din punct de vedere emoţional.

După cum am văzut, acestea nu pot fi orice fel de emoţii. Emoţiile de supravieţuire pe care le-am explorat deja în ultimul capitol dezechilibrează creierul şi corpul şi astfel reglează negativ (sau întrerup) genele necesare sănătăţii optime. Teama, inutilitatea, furia, ostilitatea, nerăbdarea, pesimismul, competiţia şi grija nu vor semnala genele adecvate pentru o stare mai bună de sănătate. De fapt, fac chiar opusul. Ele declanşează sistemul nervos responsabil pentru reacţia *luptă- sau-fugi* şi îţi pregătesc corpul pentru situaţii de urgenţă. Aşa că îţi pierzi energia vitală pentru vindecare.

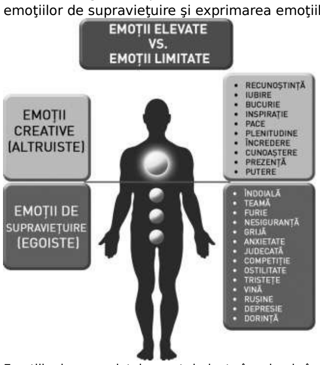
Şi dacă tot veni vorba, este o situaţie asemănătoare cu a încerca să faci ceva să se întâmple. în momentul în care încerci, pui presiune pe ceva, deoarece te străduieşti să schimbi acel lucru. Te lupţi, încercând să impui un anumit rezultat, chiar dacă nu îţi dai seama că asta faci, de fapt. Asta te dezechilibrează, aşa cum se întâmplă şi cu emoţiile de supravieţuire, şi cu cât devii mai frustrat şi mai nerăbdător, cu atât te dezechilibrezi mai mult. Vă amintiţi *The Empire Strikes Back (Imperiul contraatacă*], atunci când Yoda i-a spus lui Luke Skywalker că nu există *să* încerc/, ci doar *să faci* (sau *să nu faci]?* Acelaşi lucru este valabil şi în cazul reacţiei placebo: nu există *să* încerc/; doar *să îngădui.*

Toate aceste emoţii negative şi stresante sunt atât de familiare pentru noi şi se conectează la atât de multe evenimente cunoscute din trecut, încât atunci când ne concentrăm asupra lor, aceste emoţii familiare păstrează corpul conectat la aceleaşi condiţii din trecut - care, în acest caz, înseamnă o stare proastă de sănătate. Nicio informaţie nouă nu poate programa, aşadar, genele tale, în niciun nou mod. Trecutul tău îţi consolidează viitorul.

Pe de altă parte, emoţii precum recunoştinţa şi aprecierea îţi deschid inima şi ridică energia din corpul tău spre un nou loc - în afara centrilor hormonali

inferiori. Recunoştinţa este una dintre cele mai puternice emoţii pentru creşterea nivelului de sugestibilitate. Ea îţi învaţă corpul din punct de vedere emoţional că evenimentul pentru care eşti recunoscător *s-a întâmplat deja* deoarece, de obicei, noi aducem mulţumiri *după* ce s-a întâmplat un eveniment pe care ni-l doream.

Dacă aduci în prim-plan emoţia recunoştinţei înainte de evenimentul efectiv, corpul tău (în calitate de minte inconştientă] va începe să creadă că evenimentul viitor s-a întâmplat cu adevărat deja - sau ţi se întâmplă în momentul prezent. Recunoştinţa, prin urmare, este ultima stare a dobândirii. Să examinăm Figura 6.2 pentru a trece în revistă diferenţa dintre exprimarea emoţiilor de supravieţuire şi exprimarea emoţiilor elevate.



Emoţiile de supravieţuire sunt derivate în primul rând din hormonii stresului, care au tendinţa de a susţine stări mentale şi corporale mai egoiste şi mai limitate. Când adopţi emoţii mai înălţătoare, mai creative, îţi ridici energia către un centru hormonal diferit, inima ta începe să se deschidă şi te simţi mai altruist. Acesta este momentul în care corpul tău începe să reacţioneze la o nouă minte.

Dacă poţi spori emoţia aprecierii sau a recunoştinţei şi dacă o poţi combina cu o intenţie clară, acum începi să întrupezi evenimentul

din punct de vedere emoţional. îţi schimbi creierul şi corpul. Mai precis, îţi instruieşti corpul din punct de vedere chimic, pentru a afla ce a cunoscut mintea ta din punct de vedere filosofic. Am putea spune că te afli într-un nou viitor, în momentul prezent. Nu mai foloseşti emoţii familiare şi primitive pentru a rămâne ancorat în trecut; acum foloseşti emoţii elevate care să te conducă spre un nou viitor

.Două aspecte ale minţii analitice

Să ne întoarcem la ideea prezentată mai devreme, conform căreia fiecare dintre noi are niveluri diferite ale propriei acceptări a sugestiilor, rezultând de aici un spectru al sugestibilităţii. Fiecare are propriul său nivel de sugestibili- tate la gânduri, sugestii şi comenzi - atât din realităţile exterioare, cât şi din cele interioare - pe baza mai multor variabile diferite. Gândeşte-te la nivelul tău de sugestibilitate ca fiind asociat invers

proporţional cu gândirea ta analitică (aşa cum este ilustrat în Figura 6.3): cu cât mintea ta analitică este mai dezvoltată (cu cât analizezi mai mult), cu atât eşti mai puţin sugestibil; şi cu cât mintea ta analitică este mai puţin dezvoltată, cu atât eşti mai sugestibil.

FIGURA 6.3
Relaţia invers proporţională între mintea analitică şi sugestibilitate.

Mintea analitică (sau mintea critică) este acea parte a minţii pe care o foloseşti în mod conştient şi de care eşti conştient. Este o funcţie a *neocortexului* care gândeşte - acea parte a creierului ce reprezintă sediul conştientizării tale lucide; care gândeşte, observă şi îşi aminteşte lucruri; şi care rezolvă probleme. Aceasta analizează, compară, judecă, re- gândeşte, examinează, pune sub semnul întrebării, polari- zează, cercetează amănunţit, raţionează, raţionalizează ş ireflectă. Aceasta preia ceea ce a învăţat din experienţa trecută şi aplică acest lucru unui rezultat viitor sau unui lucru pe care nu l-a experimentat încă.

în experimentul cu hipnoza, de exemplu, cel descris la începutul acestui capitol, 7 din cei 11 subiecţi cărora li s-a dat sugestia posthipnotică să îşi scoată hainele într-un restaurant public nu s-au conformat întru totul. Mintea analitică a

fost cea care i-a făcut să „le vină mintea la cap". în momentul în care au început să analizeze - *E bine ce fac?, Ar trebui să fac asta?, Cum o să arăt?, Cine mă vede?, Ce va crede prietenul meu?* - sugestia nu a mai fost atât de puternică, iar ei s-au întors la vechea şi familiara lor stare de a fi. Oamenii care s-au dezbrăcat şi au rămas în lenjerie, pe de altă parte, au făcut asta fără să se întrebe ce anume făceau. Ei erau mai puţin analitici (şi, prin urmare, mai sugestibili) decât ceilalţi participanţi.

Din moment ce neocortexul este împărţit în două jumătăţi denumite *emisfere,* este logic să analizăm şi să petrecem mult timp gândindu-ne la dualitate: ştiţi voi, bine şi rău, corect şi greşit, pozitiv şi negativ, masculin şi feminin, heterose- xual şi homosexual, democrat şi republican, trecut şi viitor, logică şi emoţie, vechi şi nou, minte şi inimă - aţi prins ideea. Iar dacă trăim în stres, substanţele chimice pe care le pompăm în sistemele noastre au tendinţa de a grăbi întregul proces analitic. Analizăm şi mai mult pentru a prezice rezultate viitoare, astfel încât să ne putem proteja de scenariile pesimiste potenţiale bazate pe o experienţă trecută.

Nu este nimic în neregulă cu mintea analitică, desigur. Şi-a îndeplinit bine rolul pe tot parcursul vieţii noastre treze, conştiente. Ea este cea care ne face să fim oameni. Rolul ei este să creeze sens şi coerenţă între lumile noastre exterioa- re (experienţele combinate ale oamenilor şi lucrurilor, în diferite perioade şi locuri] şi lumile noastre interioare (gândurile şi senzaţiile noastre).

Mintea analitică funcţionează cel mai bine când suntem calmi, relaxaţi şi concentraţi. în aceste momente funcţionează *pentru* noi. Ea trece simultan în revistă numeroase aspecte ale vieţii noastre şi ne oferă răspunsuri pline de semnificaţie. Ne ajută să alegem dintr-o sumedenie de opţiuni, astfel încât să luăm decizii, să învăţăm lucruri noi, să chibzuim dacă să credem în ceva, să judecăm situaţii sociale pe baza eticii noastre, să ne clarificăm scopul în viaţă, să discernem moralitatea cu convingere şi să evaluăm datele senzoriale importante.

Ca extensie a egourilor noastre, mintea analitică ne protejează, de asemenea, astfel încât să facem faţă şi să supravieţuim cel mai bine în mediile noastre externe. (De fapt, una dintre principalele îndatoriri ale egoului este protecţia.] Ea evaluează constant situaţiile din mediul extern şi evaluează peisajul în vederea celor mai avantajoase rezultate. Are grijă de sine şi, de asemenea, încearcă să protejeze corpul. Egoul tău îţi va da de ştire când există un potenţial pericol şi te va îndemna să reacţionezi la starea respectivă. De exemplu, dacă te-ai plimba în josul străzii şi ai vedea maşinile din trafic apropiindu-se prea mult de partea drumului pe care mergi, ai putea să traversezi strada ca să te protejezi - egoul tău este cel care te îndrumă astfel.

Dar când egourile noastre sunt în afara echilibrului din cauza unui baraj de hormoni ai stresului, minţile noastre analitice intră în acţiune şi devin suprastimulate. Acesta este momentul în care mintea analitică nu mai lucrează pentru noi, ci împotriva noastră. Devenim excesiv de analitici. Iar egoul devine extrem de egoist, asigurându-se că suntem pe primul loc, deoarece aceasta este

datoria lui. El gândeşte şi simte ca şi când ar trebui să deţină controlul pentru a-şi proteja identitatea. încearcă să deţină puterea asupra rezultatelor; prezice ceea ce trebuie să facă pentru a crea o anumită situaţie sigură; se agaţă de ceea ce este familiar şi nu va renunţa - prin urmare poartă ranchiună, simte durere şi suferă sau nu poate trece dincolo de condiţia sa de victimă. Va evita întotdeauna situaţiile necunoscute şi le va considera drept potenţial periculoase deoarece, pentru ego, necunoscutul nu este demn de încredere.

Iar egoul va face orice pentru a-şi acorda putere în vederea fluxului emoţiilor adictive. El ştie ce vrea şi va face tot ce este necesar pentru a ajunge primul aici, făcându-şi loc cu forţa, până în faţă. Poate fi viclean, manipulator, competitiv şi înşelător în modul său de a ne proteja.

Prin urmare, cu cât situaţia în care te afli este mai stre- santă, cu atât mintea ta analitică este mai motivată să îţi analizeze viaţa în cadrul emoţiei pe care o trăieşti la momentul respectiv. Când se întâmplă acest lucru, de fapt tu îţi îndepărtezi conştienţa de sistemul de operare al minţii conştiente, unde poate apărea adevărata schimbare. Apoi îţi analizezi viaţa din perspectiva trecutului tău emoţional, deşi răspunsurile la problemele tale nu se află în interiorul acestor emoţii, ceea ce te face să gândeşti mai mult în cadrul unei stări chimice limitate, familiare. Gândeşti „în interiorul cutiei".

Apoi, din cauza buclei gândirii şi simţirii despre care am discutat mai devreme în această carte, gândurile respective re-creează aceleaşi emoţii şi, astfel, îţi deregleazâ şi mai mult creierul şi corpul. Vei fi în stare să vezi răspunsurile mai uşor când vei trece dincolo de emoţia stresantă respectivă şi îţi vei vedea viaţa dintr-o stare de spirit diferită. (Rămâi aproape.]

în timp ce mintea ta analitică devine mai ageră, sugesti- bilitatea ta faţă de noi rezultate scade. De ce? Pentru că o urgenţă iminentă nu este momentul să fim receptivi la nou: adică să avem în vedere noi posibilităţi şi să acceptăm noi potenţialităţi. Nu este vremea să credem în noi idei şi să începem să ne lăsăm făţiş în voia lor. Nu este momentul să ne în- credem; în schimb, este momentul să protejăm şinele, comparând ceea ce ştii cu ceea ce nu ştii pentru a determina cele mai mari şanse de supravieţuire. Este vremea să ne îndepărtăm de necunoscut. Prin urmare, are sens ca atunci când mintea analitică este susţinută de hormonii stresului, să îţi restrângi gândirea, să fii mai puţin dispus să ai încredere şi să crezi în orice lucru nou, şi să fii mai puţin sugestibil să crezi doar în gânduri sau să faci cunoscut orice gând necunoscut. Astfel, poţi folosi mintea analitică sau egoul pentru a lucra pentru tine sau împotriva ta.

Activitatea interioară a minţii

Să ne gândim la mintea analitică ca la o parte separată a minţii conştiente, care o izolează de mintea subconştientă. Din moment ce placeboul funcţionează doar atunci când mintea analitică este redusă la tăcere, astfel încât conştientizarea ta să poată interacţiona, în schimb, cu mintea subconştientă - sfera unde are loc adevărata schimbare - reacţia la placebo este posibilă doar

când treci dincolo de *şinele* tău şi astfel îţi eclipsezi mintea conştientă cu sistemul tău nervos autonom.

Examinează Figura 6.4 pentru o ilustrare simplă a acestui lucru. Imaginează-ţi că cercul din figură reprezintă mintea totală. Mintea conştientă reprezintă doar 5% din mintea totală. Este compusă din logică şi raţionament, precum şi din abilităţile noastre creative. Aceste aspecte dau naştere liberului nostru arbitru. Celelalte 95 de procente din mintea totală reprezintă mintea subconştientă. Acesta este sistemul de operare unde toate abilităţile automate, obiceiurile, reacţiile emoţionale, comportamentele programate, reacţiile condiţionate, amintirile asociative, precum şi gândurile şi sentimentele obişnuite creează

atitudinile, credinţele şi percepţiile noastre

- .LOGICA
- RATIONAMENT

5%

- CREATIVITATE

MINTEA CONŞTIENTA-
MINTEA ANALITICA

MINTEA SUBCONŞTIENTĂ - 95%

- ABILITĂŢI
- OBICEIURI
- REACŢII EMOŢIONALE
- COMPORTAMENTE PROGRAMATE
- REACŢII CONDIŢIONATE
- AMINTIRI ASOCIATIVE
- GÂNDURI ŞI SENTIMENTE OBIŞNUITE)
- ATITUDINI
- CREDINŢE
- PERCEPŢII

Aceasta este o privire de ansamblu asupra minţii conştiente, minţii analitice şi minţii subconştiente.

Mintea conştientă este locul în care înmagazinăm *amintirile* noastre *explicite* sau *declarative.* Aşadar, amintirile declarative sunt amintirile pe care le putem declara. Ele reprezintă cunoaşterea pe care am învăţat-o (intitulată *amintiri semantice*) şi experienţele pe care le-am avut în această viaţă (*amintiri episodice).* Ai putea fi o femeie care a crescut în Tennessee; care obişnuia să călărească în copilărie, până când a căzut şi şi-a rupt mâna; care, la zece ani, a avut o tarantulă, iar aceasta a evadat din cuşcă, astfel încât a trebuit să stea

două zile la hotel împreună cu familia; care a câştigat concursul statal d
eortografie, iar acum nu scrie niciodată greşit vreun cuvânt; care a studiat contabilitatea la un colegiu din Nebraska; care trăieşte în prezent în Atlanta, ca să poată fi aproape de sora sa (care s-a angajat într-o mare corporaţie]; şi care acum îşi dă masteratul online în finanţe. Amintirile declarative reprezintă şinele autobiografic.

Celălalt tip de amintiri pe care le avem sunt *amintiri implicite* sau *non-declarative,* denumite uneori şi *amintiri procedurale.* Acest tip de amintiri se declanşează când ai făcut un lucru de atâtea ori, încât nici nu mai realizezi la nivel conştient modul în care îl faci. Ai repetat acest lucru atât de des, încât acum *corpul* îl ştie la fel de bine ca şi creierul tău. Gân- deşte-te la mersul pe bicicletă, la acţionarea schimbătorului de viteze, la felul în care îţi legi şireturile, la tastarea unui număr de telefon sau a unui cod PIN pe o tastatură, sau chiar la citit sau vorbit. Acestea sunt programe automate care au fost discutate de-a lungul acestei cărţi. Ai putea spune că nu mai trebuie să analizezi sau să te gândeşti în mod conştient la abilitatea sau la obiceiul pe care l-ai stăpânit, deoarece acum are loc la nivel subconştient. Acesta este *sistemul de operare programată,* descris în Figura 6.5.

După ce ai stăpânit cum să faci un anumit lucru până când acesta a devenit programat în mintea ta şi condiţionat emoţional de corpul tău, atunci corpul tău ştie cum să-l facă la fel de bine precum mintea ta conştientă. Ai memorat o ordine neurochimică internă, care a devenit înnăscută. Motivul este simplu: experienţa repetată îmbogăţeşte reţelele neuronale

ale creierului, apoi, în cele din urmă, încheie tranzacţia când antrenează corpul din punct de vedere emoţional. Odată ce evenimentul este concretizat din punct de vedere neu- rochimic de suficiente ori prin experienţă, poţi activa corpul şi programul automat corespunzător doar accesând un gând sau o senzaţie familiară din subconştient - şi apoi te transpui pe moment într-o anumită stare de a fi, care îndeplineşte comportamentul automat

- .CUNOAŞTEREA
- EXPERIENŢA

AMINTIRILE DECLARATIVE
(EXPLICITEI
MINTEA ANALITICA
AMINTIRILE NON-DECLARATIVE
(IMPLICITE)

- **CORPUL ESTE CONDIŢIONAT SĂ FIE MINTEA**
- **STĂRILE SUBCONŞTIENTE**
- **EXPERIENŢELE REPETATE**
- **REACŢIILE EMOŢIONALE**

FIGURA 6.5

Sistemele memoriei sunt împărţite în două categorii: *amintiri declarative* (explicite) şi *amintiri non-declarative* (implicite).

întrucât amintirile implicite sunt dezvoltate din emoţii ale experienţei, două scenarii posibile explică modul în care se desfăşoară acest lucru: [1] Un *eveniment unic, cu mare încărcătură emoţională* poate fi imediat etichetat şi înmagazinat în subconştient (de exemplu, o amintire din copilărie legată de prezenţa într-un mare magazin şi separarea de mamă] sau (2] *redundanţa emoţiilor derivate dintr-o experienţă consistentă* va fi de asemenea înregistrată aici

.întrucât amintirile implicite fac parte din sistemul subconştient al memoriei şi sunt dirijate aici fie prin experienţe repetate, fie prin evenimente cu mare încărcătură emoţională, atunci când iniţiezi orice emoţii sau senzaţii, deschizi o uşă către mintea ta subconştientă. De vreme ce gândurile reprezintă limbajul creierului, iar senzaţiile reprezintă limbajul corpului, în momentul în care ai o senzaţie, activezi relaţia ta minte-corp (deoarece corpul tău a devenit mintea ta subconştientă], Tocmai ai intrat în sistemul de operare.

Gândeşte-te la asta după cum urmează: când te simţi într-un anumit fel, care-ţi este familiar, accesezi în mod subconştient o serie de gânduri derivate din această senzaţie anume. Tu autosugestionezi gândurile zi după zi, în funcţie de felul în care te simţi. Acestea sunt gândurile pe care le accepţi, în care crezi şi în voia cărora te laşi ca şi când ar fi adevărate. Prin urmare, eşti mai sugestibil doar la gândurile care se potrivesc exact aceleiaşi senzaţii. Prin urmare, acele gânduri la care te gândeşti în mod inconştient sunt singurele pe care le accepţi, în care crezi şi în voia cărora te laşi iar şi iar.

Dacă o luăm invers, am putea spune şi că eşti mult mai puţin sugestibil la orice gânduri care *nu* corespund senzaţiilor tale memorate. Orice nou gând care reflectă o posibilitate necunoscută pur şi simplu n-ar părea firesc. Discursul tău interior (gândurile pe care le asculţi în fiecare zi] se strecoară pe lângă conştientizarea ta lucidă clipă de clipă şi stimulează sistemul nervos autonom şi fluxul proceselor biologice, consolidând sentimentul programat, privind cine crezi că eşti. Aminteşte-ţi studiul din Capitolul 2, în care cercetătorii au descoperit că optimiştii au reacţionat mai favorabil la sugestiile pozitive, în timp ce pesimiştii au reacţionat mai nefavorabil la sugestiile negative.

Prin aceleaşi mijloace, dacă ar fi să schimbi modul în care te simţi, ai putea deveni mai sugestibil la un nou curs al gândurilor? Absolut! Simţind o emoţie elevată şi permiţând unui set cu totul nou de gânduri să fie condus de acea senzaţie nouă, ţi-ai creşte nivelul de sugestibilitate faţă de ceea ce simţi şi apoi gândeşti. Ai fi într-o nouă stare de a fi, iar noile tale gânduri ar fi aşadar autosugestiile corespunzătoare acelui sentiment. Iar când simţi emoţii, activezi în mod natural sistemul memoriei tale implicite şi sistemul nervos autonom. Poţi permite pur şi simplu sistemului nervos autonom să facă ceea ce ştie mai bine: să refacă echilibrul, sănătatea şi ordinea.

Nu este asta exact ceea ce au făcut numeroşii oameni din studiile despre placebo menţionate mai devreme? Nu au fost ei capabili să cultive o emoţie elevată, cum ar fi speranţa, inspiraţia sau bucuria de a se simţi bine? Şi, odată ce au văzut o nouă posibilitate fără să o fi analizat vreodată, nu a fost nivelul lor de sugestibilitate influenţat de sentimentele respective? Pe măsură ce au simţit emoţiile acelea corespunzătoare, nu au intrat ei în sistemul de operare şi nu şi-au reprogramat sistemul nervos autonom cu noi ordine - doar prin puterea gândului - creând autosugestii corespunzătoare emoţiilor respective?

Cum să deschizi uşa către mintea subconştientă

Dacă există diferite grade de sugestibilitate, atunci acest lucru poate fi demonstrat vizual prin expunerea gradelor diferite de consistenţă ale minţii analitice. Cu cât bariera dintre mintea conştientă şi mintea subconştientă este mai consistentă, cu atât îţi va fi mai greu să intri în sistemul de operare.

Examinează Figurile 6.6 şi 6.7 de pe următoarele două pagini, ce reprezintă doi oameni cu tipuri de minte diferite.

Persoana din Figura 6.6 are un văl foarte subţire între mintea conştientă şi cea subconştientă şi este, prin urmare, foarte deschisă la sugestii (precum Ivan Santiago de la începutul capitolului]. Această persoană va accepta, va crede ş

ise va lăsa în voia unui deznodământ în mod natural, deoarece nu analizează sau nu intelectualizează prea mult. Acest tip de oameni ar putea fi, în mod înnăscut, mai înclinaţi să accepte că un gând este o experienţă potenţială şi să îl îmbrăţişeze din punct de vedere emoţional, astfel încât ansamblul devine întipărit în sistemul nervos autonom, gata să fie executat ca realitate. Aceşti oameni nu petrec prea mult timp încercând să înţeleagă cum merg lucrurile în viaţa lor şi nu le întorc pe toate părţile. Dacă aţi văzut vreodată un spectacol de hipnoză, subiecţii care ajung în faţa încăperii intră, de obicei, în această categorie.

FIGURA 6.6
O minte mai puţin analitică (reprezentată de stratul mai subţire din ilustraţie) este mai sugestibilă.

Acum, să comparăm acest lucru cu Figura 6.7. Dacă examinezi mintea analitică mai consistentă, care separă mintea conştientă şi cea subconştientă, poţi vedea cu uşurinţă că această persoană este mai puţin înclinată să primească sugestii fără să-şi pună întrebări, fără un grad semnificativ de ajutor din partea minţii sale intelectuale, în ceea ce priveşte evaluarea,

planificarea şi analiza. Asemenea oameni sunt extrem de critici şi se vor asigura că au analizat totul înainte de a se lăsa în voia lucrurilor şi de a se încrede.

FIGURA 6.7
O minte analitică mai dezvoltată (reprezentată de stratul mai consistent din ilustraţie) este mai puţin sugestibilă

.Ţine seama de faptul că unii dintre noi au o minte analitică mai dezvoltată, chiar şi atunci când nu trăiesc constant supunându-se hormonilor stresului. Poate că am studiat diferite materii la facultate sau am locuit cu părinţi care ne-au consolidat mecanismele gândirii raţionale când eram mici, sau poate că asta face, pur şi simplu, parte din firea noastră. (Cu toate acestea, poţi avea o

minte analitică semnificativ de cuprinzătoare şi să înveţi totuşi cum să o depăşeşti - eu unul am reuşit - aşadar, există speranţă].

După cum am mai spus, niciunul dintre aceste tipuri nu este mai avantajos decât celălalt. Cred că un echilibru sănătos între cele două funcţionează foarte bine. Cineva care este excesiv de analitic tinde mai puţin să se încreadă şi să se lase în voia lucrurilor în viaţă. Cineva care este excesiv de suges- tibil ar putea fi prea credul şi mai puţin funcţional. Ideea pe care vreau să o subliniez este că, în cazul în care îţi analizezi viaţa încontinuu, judecându-te pe tine însuţi şi fiind preocupat la modul obsesiv de orice lucru din realitatea ta, atunci nu vei intra niciodată în sistemul de operare unde există vechile programe, ca să le reprogramezi. Doar când o persoană acceptă, crede şi se supune unei sugestii, se deschide uşa între mintea conştientă şi cea subconştientă. Informaţia respectivă semnalează apoi sistemul nervos automat şi - iată! - preia controlul.

Acum să examinăm Figura 6.8. Săgeata reprezintă mişcarea conştienţei dinspre mintea conştientă către mintea subconştientă, unde sugestia este imprimată biologic în sistemul de programare

.Această figură reprezintă relaţia dintre stările undelor cerebrale şi mişcarea conştientizării dinspre mintea conştientă spre mintea subcon- ştientă, ocolind mintea analitică în timpul practicii meditaţiei.

UNDELE CEREBRALE DEPĂŞIREA MINŢII ANALITICE

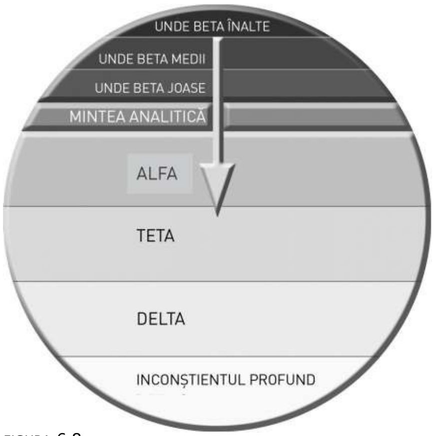


FIGURA 6.8

Câteva elemente suplimentare pot, de asemenea, reduce la tăcere mintea analitică şi deschide uşa către mintea subconştientă pentru a creşte nivelul de sugestibilitate al unei persoane. De exemplu, oboseala fizică sau mentală îţi creşte sugestibilitatea. Anumite studii au arătat că expunerea limitată la stimuli sociali, fizici şi de mediu în condiţii de privare senzorială poate cauza o susceptibilitate crescută

.Foamea extremă, şocul emoţional şi traumele slăbesc, de asemenea, facultăţile noastre analitice, făcându-ne, prin urmare, mai sugestibili la informaţie.

Să demistificăm meditaţia

Ca şi hipnoza, meditaţia este un alt mod de a ocoli mintea critică şi de a trece în sistemul de programe subconştient, întregul scop al meditaţiei este să

ajungi cu conştientizarea dincolo de mintea ta analitică - să îţi distragi atenţia dinspre lumea ta exterioară, dinspre corpul şi timpul tău - şi să acorzi atenţie lumii tale interioare, a gândurilor şi sentimentelor.

Numeroase stigmate înconjoară cuvântul *meditaţie.* Mulţi oameni îşi închipuie imaginea unui guru bărbos dintr-un vârf de munte, imun în faţa stihiilor naturii, stând într-o perfectă neclintire; imaginea unui călugăr într-o sutană simplă, cu chipul luminat de un zâmbet enorm, misterios; sau chiar a unei tinere frumoase, cu tenul fără cusur, pe coperta unei reviste, îmbrăcată în veşminte de yoga elegante şi privindu-ne cu seninătate, liberă de constrângerile oricăror cerinţe ale vieţii de zi cu zi.

Când vedem aceste imagini, mulţi dintre noi ar putea percepe disciplina necesară ca fiind deloc practică, prea inaccesibilă şi dincolo de abilităţile noastre. Am putea considera meditaţia o practică spirituală care nu se încadrează în credinţele noastre religioase. Iar unii dintre noi sunt pur şi simplu copleşiţi de tipurile aparent nesfârşite de meditaţie disponibile şi nu sunt capabili să decidă de unde să înceapă. Dar nu trebuie să fie atât de dificil, de ciudat, neobişnuit sau derutant. Pentru această discuţie, să spunem doar că întregul scop al meditaţiei este să ajungem cu conştienţa noastră dincolo de mintea analitică şi la nivelurile mai profunde ale conştienţei.

în meditaţie, trecem nu doar de la mintea conştientă la mintea subconştientă, ci şi de la egoist la a/truist, de la a fi un *corp* şi *cineva* la a nu fi niciun *corp* şi *nimeni,* de la a fi materialist la a fi nematerialist, de la a fi undeva la a fi nicăieri, de la a fi în timp la a fi în afara timpului, de la credinţa că lumea exterioară este realitatea şi a defini realitatea cu ajutorul simţurilor noastre la credinţa că lumea interioară este realitatea şi că, odată ajunşi acolo, pătrundem într-o lume a „non-simţurilor": lumea gândului de dincolo de simţuri. Meditaţia ne poartă de la supravieţuire la creaţie; de la separare la conexiune; de la dezechilibru la echilibru; de la regimul de urgenţă la regimul de creştere-şi-vindecare; şi de la emoţiile constrângătoare ale fricii, furiei şi tristeţii la emoţiile expansive ale bucuriei, libertăţii şi iubirii. în principiu, de la a ne agăţa de ceea ce este cunoscut trecem la îmbrăţişarea necunoscutului.

Să ne gândim la asta pentru o clipă. Dacă neocortexul tău este sediul conştientizării tale lucide şi este locul în care îţi construieşti gândurile, îţi foloseşti raţionamentul analitic, îţi exersezi intelectul şi demonstrezi procese raţionale, atunci va trebui să îţi deplasezi conştienţa dincolo de neocortexul tău (sau în afara lui] pentru a medita. Conştienţa ta va trebui, în esenţă, să se mute din creierul tău care gândeşte în creierul tău limbic şi în regiunile subconştiente. Cu alte cuvinte, pentru a putea reduce activitatea neocortexului şi orice activitate neuronală pe care o realizează zilnic, va trebui să încetezi să mai gândeşti analitic şi să renunţi la facultăţile raţiunii, logicii, intelectualizării, prevederii, predicţiei şi raţionalizării - cel puţin temporar. La asta ne referim când spunem „să-ţi linişteşti mintea". (Examinează din nou Figura 6.1, dacă este nevoie.)

Potrivit modelului neuroştiinţific pe care l-am subliniat în capitolele anterioare, să-ţi linişteşti mintea ar însemna că ar trebui să declari „armistiţiu" în toate reţelele automate neuronale din creierul tău raţional, acolo unde declanşezi de obicei activitatea, în mod regulat. Altfel spus, va trebui să încetezi să îţi mai aminteşti cine crezi că eşti, reproducând în mod repetat acelaşi nivel mental.

Ştiu că acest lucru sună ca o sarcină uriaşă, care ar putea să fie copleşitoare, dar se pare că modalităţile practice, demonstrate ştiinţific, există tocmai pentru ca noi să îndeplinim această faptă şi să o transformăm într-o abilitate. în workshopurile pe care le predau în toată lumea, mulţi oameni obişnuiţi, care nu au mai meditat niciodată, au ajuns destul de pricepuţi la asta - odată ce au învăţat cum să o facă. Vei învăţa aceste metode în capitolele care urmează, dar mai întâi, să creştem nivelul intenţiei tale, aşa încât, atunci când vei ajunge la problema metodei, vei culege recompense mai mari (exact aşa cum au procedat participanţii la exerciţiile aerobice din Quebec, prezentaţi în Capitolul 2, cărora li s-a spus că starea lor de bine avea să fie sporită de eforturile lor şi astfel, aveau să dea sens activităţii pe care o făceau - şi, prin urmare, să obţină rezultate mai bune].

De ce meditaţia poatefi o provocare atât de mare

Neocortexul analitic foloseşte toate cele cinci simţuri pentru a determina realitatea. Este foarte preocupat să-şi pună toată conştientizarea asupra corpului, a mediului înconjurător şi a timpului. Iar dacă eşti câtuşi de puţin stresat, atunci atenţia ta va fi îndreptată către şi va amplifica toate aceste trei elemente. Când eşti sub presiunea regimului de urgenţă *luptă-sau-fugi* şi îţi activezi adrenalina, ca orice animal ameninţat din sălbăticie, toată atenţia ta va fi îndreptată asupra ocrotirii corpului tău, asupra găsirii unor căi de salvare în mediul în care te afli şi calculării timpului pe care-l ai la dispoziţie ca să ajungi la loc sigur. Te concentrezi prea mult asupra problemelor, îţi faci griji obsesive în legătură cu felul în care arăţi, insişti asupra durerii tale, te gândeşti cât de puţin timp ai ca să faci ceea ce trebuie să faci şi te grăbeşti să rezolvi lucrurile. Sună familiar?

Deoarece eşti atât de hiperconcentrat pe lumea externă şi pe problemele tale lumeşti când trăieşti în regimul de supravieţuire, este uşor să crezi că tot ceea ce vezi şi experimentezi este tot ce există. Şi, fără lumea externă, eşti nimeni, niciun *corp,* nimic şi nicăieri.* Cât de înspăimântător este acest lucru pentru un ego care încearcă să controleze toată realitatea sa reafirmându-şi constant o identitate!

Lucrurile ar putea fi mai simple dacă ţi-ai aminti că, atunci când trăieşti în regimul de supravieţuire, ceea ce simţi este cu adevărat doar vârful aisbergului, doar o gamă limitată de ingrediente care îţi alcătuiesc lumea exterioară. Te identifici cu numeroasele variaţii şi combinaţii din lumea ta exterioară, care îţi reflectă apoi cine crezi că eşti - dar asta nu înseamnă că nu există mai mult de-

---

* In original, „no *one,* no *body,* no *thing,* and in no *place"* (n. trad.].

atât. De fapt, de fiecare dată când înveţi ceva nou, schimbi modul în care vezi lumea. Lumea nu s-a schimbat cu adevărat; doar percepţia ta asupra ei s-a schimbat. (Vom afla mai multe despre percepţie în următorul capitol.]

Deocamdată, este suficient să reţinem că, dacă scopul tău este să pui în practică schimbarea şi nu ai reuşit să o faci să se întâmple cu toate resursele tale din lumea externă, atunci, în mod clar, va trebui să priveşti în afara limitelor a ceea ce vezi, simţi şi experimentezi pentru răspunsurile tale. Va trebui să te foloseşti de alte surse pe care nu le-ai identificat încă - de necunoscut. Deci, în acest sens, necunoscutul este prietenul tău, nu duşmanul tău. Este locul în care se află răspunsul.

Alt motiv pentru care devine greu pentru noi să ne îndepărtăm atenţia de la toate condiţiile lumii noastre exterioare şi să ne plasăm atenţia asupra lumii interioare este că majoritatea oamenilor sunt dependenţi de hormonii stresului - de a simţi euforia substanţelor chimice care constituie rezultatul reacţiilor noastre conştiente sau inconştiente.
Această dependenţă ne întăreşte credinţa că lumea noastră exterioară este mai reală decât lumea noastră interioară. Iar fiziologia noastră este condiţionată să sprijine acest lucru, deoarece ameninţările reale, problemele şi grijile care necesită atenţia noastră chiar există. Prin urmare, devenim dependenţi de mediul nostru extern prezent. Iar prin memoria asociativă, folosim problemele şi condiţiile din vieţile noastre pentru a reafirma dependenţa emoţională respectivă ,ca să ne amintim cine credem că suntem.

Iată un alt mod de a spune acest lucru: hormonii stresului pe care îi resimţim în timp ce trăim în regimul de supravieţuire dau corpului o doză mare de energie şi le fac pe cele cinci simţuri - care ne conectează cu realitatea externă - să devină mai ascuţite. Aşadar, în mod firesc, dacă suntem stre- saţi încontinuu, vom defini realitatea cu simţurile noastre. Devenim materialişti. Când încercăm să pătrundem în interior şi să ne conectăm cu lumea „non-simţurilor" şi a imaterialului, este nevoie de efort ca să întrerupem obiceiul nostru condiţionat şi dependenţa noastră de şuvoiul de substanţe chimice pe care le obţinem din realitatea noastră externă. Prin urmare, cum am putea oare crede că gândul este mai puternic decât realitatea fizică, tridimensională? Dacă acesta este modul în care vedem lucrurile, devine o provocare să schimbăm totul doar prin puterea gândului, deoarece am devenit sclavii corpului şi mediului nostru.

Poate că un antidot la această problemă ar fi să recitim poveştile din Capitolul 1 - şi să citim poveştile din work- shopurile

mele, mai departe, în Capitolele 9 şi 10. Consolidarea noilor informaţii care ne arată că lucrurile pe care le credem imposibile sunt cu adevărat posibile ne ajută să ne amintim nouă înşine că realitatea înseamnă mai mult decât percep simţurile noastre. Indiferent dacă vrem să credem sau nu, noi suntem placebo

Cum să navigam pe undele noastre cerebrale

.Dacă meditaţia înseamnă să pătrundem în sistemul autonom ca să putem deveni mai sugestibili şi să depăşim provocările pe care tocmai le-am menţionat, atunci trebuie să ştim cum să ajungem acolo. Răspunsul scurt este că ajungem acolo pe o undă cerebrală. Starea cerebrală pe care se întâmplă să o avem la un moment dat are un efect uriaş asupra gradului de sugestibilitate pe care îl avem la momentul respectiv.

Odată ce ai învăţat ce sunt aceste stări diferite şi cum să le recunoşti când te afli în ele, te poţi antrena să treci dintr-o stare în alta, în susul şi în josul scalei tiparelor de unde cerebrale. Este nevoie de ceva exerciţiu, desigur, dar este posibil. Prin urmare, să explorăm aceste stări diferite pentru a învăţa mai multe despre ele.

Când neuronii declanşează impulsuri împreună, ei schimbă elemente cu sarcină electrică, care produc apoi câmpuri electromagnetice, iar aceste câmpuri sunt ceea ce se măsoară în timpul unei scanări cerebrale (cum ar fi o encefalogramă sau o EEG). Oamenii au mai multe frecvenţe măsurabile ale undelor cerebrale, şi cu cât starea undelor cerebrale în care ne aflăm este mai lentă, cu atât pătrundem mai adânc în lumea interioară a minţii subconştiente. De la cea mai lentă la cea mai rapidă, stările undelor cerebrale sunt *delta* (somn profund, revigorant - stare de inconştienţă totală], *teta* (o stare crepusculară între somn profund şi stare de veghe), *alfa* (starea creativă, bazată pe imaginaţie), *beta* (gândul conştient) şi *gama* (stările elevate ale conştienţei).

Beta este starea noastră de veghe de zi cu zi. Când suntem în beta, creierul raţional sau neocortexul procesează toate datele senzoriale care sosesc şi creează semnificaţie între lumile noastre exterioară şi interioară. Beta nu este cea mai bună stare pentru meditaţie deoarece, atunci când suntem în beta, lumea exterioară apare mai reală decât lumea interioară. Trei niveluri ale

tiparelor undelor cerebrale formează spectrul undei beta: *beta redusă* (atenţie interesată, relaxată, ca atunci când citim o carte], *beta medie* (atenţie focalizată asupra unui stimul neîntrerupt din afara corpului, cum ar fi învăţarea şi apoi amintirea] şi beta înaltă (atenţie intens concentrată, tipică regimului de criză, când sunt produse substanţele chimice ale stresului]. Cu cât undele cerebrale sunt mai înalte, cu atât ne îndepărtăm mai mult de capacitatea de a accesa sistemul de operare.

în majoritatea zilelor ne mişcăm înapoi şi înainte între stările beta şi alfa. Alfa este starea noastră de relaxare, în care acordăm o atenţie mai redusă lumii exterioare şi începem să acordăm o atenţie mai mare lumii noastre interioare. Când suntem în alfa, ne aflăm într-o uşoară stare de meditaţie; ai putea, de asemenea, să o numeşti *imaginaţie* sau *visare cu ochii deschişi.* în această stare, lumea noastră interioară este mai reală decât cea exterioară deoarece ea este cea căreia îi acordăm atenţia noastră.

Când trecem de la o beta de frecvenţă înaltă la o alfa mai lentă, în care putem să fim atenţi, să ne concentrăm şi să focalizăm într-o manieră mai relaxată, noi activăm, în mod automat, lobul frontal. După cum am arătat în materialul anterior, lobul frontal scade volumul circuitelor cerebrale care procesează timpul şi spaţiul. în acest punct, nu mai suntem în regimul de supravieţuire. Suntem într-o stare mai creativă, care ne face mai sugestibili decât eram în beta.

0 provocare mai mare este să înveţi cum să te cufunzi chiar şi mai mult în teta, care este un fel de stare crepusculară, în care suntem pe jumătate treji, pe jumătate adormiţi (descrisă adesea ca starea în care „mintea este trează, iar corpul adormit"]. Aceasta este starea spre care tindem când medităm, deoarece este tiparul undelor cerebrale în care suntem cel mai sugestibili.

în teta, putem accesa subconştientul deoarece mintea analitică nu este în funcţiune - în cea mai mare parte ne aflăm în lumea noastră interioară.

Gândeşte-te la teta ca la cheia propriului tău regat subconştient. Examinează din nou Figura 6.8. Ea arată stări de unde cerebrale şi modul în care se corelează cu mintea conştientă şi cu cea subconştientă. Apoi examinează Figura 6.9, care ilustrează diferitele frecvenţe ale undelor cerebrale.

Această scurtă incursiune în tiparele undelor cerebrale ţi se va părea şi mai folositoare când vei ajunge la practica meditaţiei, mai încolo, în carte. Nu te aştepta că vei reuşi neapărat să intri direct în teta, la comandă, desigur, dar îţi va fi de ajutor să ai o idee despre ce sunt diferitele stări cerebrale şi ce efect au asupra a ceea ce încerci să realizezi.

Anatomia unui „asasinat"

Acum să ne întoarcem la povestea lui Ivan Santiago şi a celorlalţi subiecţi ai hipnozei, de la începutul acestui capitol. Evident, acestor oameni le este mult mai uşor să treacă de minţile lor analitice decât le este celor mai mulţi dintre noi. Ei par să aibă atât o neuroplasticitate, cât şi o plasticitate emoţională, care le permit să-şi facă lumea interioară mai reală decât cea exterioară. în stările lor normale de veghe, probabil că ei petrec mai mult timp în alfa decât în beta, aşa că au mai puţini hormoni ai stresului în circulaţie, care să îi poată scoate din homeostază. Stările lor extrem de sugestibile permit mai bine minţii lor conştiente să controleze funcţiile autonome ale minţii lor subconştiente.

Şi totuşi, nu sunt toate la fel; mai multe grade de sugesti- bilitate au fost demonstrate în acest studiu. Cele 16 persoane care au trecut evaluarea iniţială erau cu siguranţă sugestibile, deşi nu erau toate atât de sugestibile pe cât au fost cele care au trecut următorul test, scoţându-

şi hainele în public, după ce li se făcuse o sugestie posthipnotică în acest sens, încălcând nişte norme sociale adânc înrădăcinate. Cei patru care au trecut testul erau cu siguranţă extrem de sugestibili, capabili de a fi mai presus de mediul lor social. Dar când au

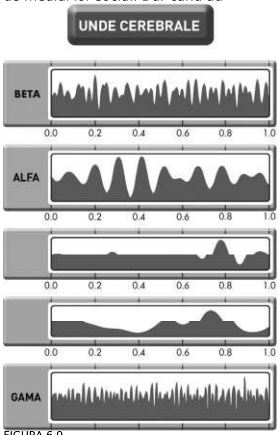


FIGURA 6.9

trebuit să se scufunde în apa îngheţată, trei dintre cei patru nu au putut merge atât de departe; ei nu au reuşit să fie mai presus de mediul lor fizic.

Această ilustraţie arată diferitele stări ale undelor cerebrale (în timpul unui interval de o secundă). Tiparele undelor cerebrale

gama sunt incluse deoarece reprezintă un nivel al superconştientizării, ce reflectă o stare intensificată a conştienţei.

Doar Santiago, care a rămas mai presus de mediul său fizic în condiţii extreme, pentru o perioadă lungă de timp, în timp ce deţinea controlul asupra corpului său, a demonstrat cel mai înalt nivel de sugestibilitate. El a reuşit nu doar să facă faţă băii reci cu gheaţă, ci şi să fie mai presus de mediul său moral, urmând sugestia posthipnotică de a-l împuşca pe „demnitarul străin", în ciuda faptului că personalitatea lui conştientă nu era în niciun caz cea a unui ucigaş cu sânge-rece.

Din punct de vedere al efectului placebo, este nevoie de acelaşi grad înalt de sugestibilitate pentru a fi mai presus de corpul şi de mediul tău, pentru o lungă perioadă de timp - cu alte cuvinte, pentru a accepta, a crede şi a te încredinţa ideii că lumea ta interioară este mai reală decât lumea ta exterioară. Dar, peste doar câteva capitole, vei învăţa nu numai cum să îţi schimbi credinţele şi să devii mai sugestibil, ci şi cum să foloseşti starea respectivă pentru a-ţi programa mintea subconştientă - nu ca să împuşti un cascador cu o armă de recuzită, din fericire, ci pentru a triumfa asupra oricăror probleme de sănătate, traume emoţionale sau a altor chestiuni personale cu care te-ai putea confrunta.Capitolul şapte

Atitudini, credinţe şi percepţii

Un băiat indonezian în vârstă de 12 ani, cu o privire goală, deschide gura pentru a primi de bunăvoie cioburi de sticlă de la oamenii dintr-o mulţime, care s-au adunat într-un parc din Jakarta, să privească un dans în transă tradiţional, de origine javaneză, numit „kuda lumping". Băiatul mestecă sticla şi o înghite, de parcă nu ar fi nimic altceva decât un pumn de floricele sau covrigei, şi nu dă niciun semn că i-ar fi rău. Făcând parte din a treia generaţie de dansatori „kuda lumping", acest tânăr înghite sticlă în spectacole mistice similare de când avea nouă ani. Băiatul şi ceilalţi 19 membri ai trupei de dans tradiţional recită o vrajă javaneză înainte de fiecare spectacol, invocând spiritele morţilor să sălăşluiască într-unui dintre ei pe durata dansului din acea zi, pentru a-l apăra pe dansator de durere.[102]

Băiatul şi colegii lui dansatori nu sunt diferiţi, în anumite privinţe, de predicatorii din Apalaşi ce mânuiesc şerpi, descrişi în Capitolul 1, care primesc binecuvântarea

spiritului şi dansează plini de entuziasm în jurul amvonului, cu şerpi veninoşi încolăciţi în jurul braţelor şi umerilor. în timp ce îi apropie primejdios de mult de feţele lor, ei par să fie imuni la venin dacă sunt muşcaţi. Dansatorii se aseamănă şi cu oamenii din Fiji care merg prin foc, membri ai tribului Sawau, de pe Insula Beqa, ce păşesc fără să şovăie pe pietre albe, fierbinţi ce au fost acoperite cu buşteni în flăcări şi cărbune încins, mai multe ore, o abilitate despre care se spune că a fost dăruită unuia dintre strămoşii tribului de un zeu şi apoi transmisă din generaţie în generaţie în interiorul tribului.

Băiatul care mănâncă sticlă, predicatorul care mânuieşte şerpi şi cel care păşeşte prin foc în Fiji nu se opresc nici măcar pentru o clipă din ceea ce fac pentru a se gândi: *Oare va funcţiona de data asta?* Nu au în ei nici măcar un dram de slăbiciune a voinţei. Decizia de a mesteca sticlă, de a mânui şerpi-mocasin sau de a călca pe pietre încinse le transcende corpurile, mediul şi timpul, modificându-le biologia pentru a le permite să facă ceea ce pare imposibil. Credinţa lor neclintită în protecţia zeilor lor nu lasă loc pentru îndoieli.

Efectul placebo este similar în privinţa faptului că aceste credinţele foarte puternice fac parte din ecuaţie. Totuşi, această componentă nu a fost examinată prea mult deoarece, până în acest moment, în cercetarea relaţiei dintre minte şi corp, majoritatea studiilor ştiinţifice au măsurat doar efectele fenomenului placebo, în loc să identifice cauza. Indiferent dacă schimbarea stării interne a cuiva a fost produsul vindecării prin credinţă, condiţionării, eliberării emoţiilor suprimate, al unei credinţe în simboluri sau al unei practici spirituale specifice, întrebarea rămâne încă: ce s-a întâmplat pentru a crea asemenea schimbări profunde în corp - iar dacă vom descoperi despre ce este vorba, vom putea cultiva acest lucru?

De unde provin credinţele noastre

Credinţele noastre nu sunt întotdeauna la fel de conştiente pe cât credem că sunt. Am putea foarte bine să acceptăm o idee în aparenţă, dar dacă în străfundul nostru nu credem cu adevărat că este posibilă, atunci acceptarea noastră este doar un proces intelectual. întrucât pentru invocarea efectului placebo trebuie să ne schimbăm cu adevărat credinţele despre noi înşine şi despre ce este posibil pentru corpurile şi sănătatea noastră, trebuie să înţelegem ce sunt credinţele şi de unde vin ele.

Să presupunem că o persoană merge la medic cu anumite simptome şi este diagnosticată cu o afecţiune, pe baza descoperirilor obiective ale medicului. Medicul îi spune pacientului un diagnostic, îi dă un prognostic şi opţiuni de tratament bazate pe efectul mediu al tratamentului. în momentul în care persoana respectivă îl aude pe medic spunând „diabet", „cancer", „hipotiroidie" sau „sindromul oboselii cronice", o serie de gânduri, imagini şi emoţii sunt evocate pe baza experienţei sale trecute. Experienţa respectivă ar putea fi că părinţii pacientului au avut boala respectivă, că acesta a văzut un serial la televizor în care unul dintre personaje a murit din cauza acelei boli sau chiar că anumite lucruri pe care respectivul le-a citit pe Internet l-au speriat în legătură cu diagnosticul.

Odată ce pacientul merge la medic şi aude o opinie profesionistă, acesta acceptă automat afecţiunea respectivă, apoi crede ce a spus medicul încrezător, iar în sfârşit se încredinţează tratamentului şi rezultatelor posibile - iar acest lucru este făcut fără nicio analiză reală. Pacientul este sugestibil (şi susceptibil] la ceea ce spune doctorul. Dacă persoana îmbrăţişează apoi emoţiile de teamă, grijă şi anxietate, împreună cu tristeţea, atunci singurele gânduri posibile (sau autosugestii) sunt cele care corespund modului în care se simte.

Pacientul poate încerca să aibă gânduri pozitive despre învingerea bolii, dar corpul său încă se simte rău deoarece i-a fost administrat un placebo greşit, ceea ce duce la o stare de a fi greşită, la semnalarea aceloraşi gene şi la incapacitatea de a vedea sau de a percepe orice noi posibilităţi. Pacientul este în mare măsură la mila credinţelor sale (şi a credinţelor doctorului) în legătură cu diagnosticul.

Aşadar, când oameni precum cei despre care vei citi în următoarele capitole s-au vindecat folosindu-se de efectul placebo, ce anume au făcut diferit? în primul rând, ei nu au *acceptat* caracterul final al diagnosticului, prognosticului sau tratamentului lor. Şi nici nu au crezut în rezultatul cel mai probabil sau în destinul viitor, pe care doctorii lor îl conturaseră cu autoritate. în sfârşit, ei nu s-au abandonat diagnosticului, prognosticului sau tratamentului sugerat. întrucât au avut o atitudine diferită faţă de cei care au acceptat, au crezut şi s-au supus, ei au fost într-o stare diferită de a fi.

Ei nu au fost sugestibili faţă de sfaturile şi opiniile doctorilor deoarece nu au fost temători, nu s-au simţit victimizaţi sau trişti. în schimb, au fost optimişti şi entuziaşti, iar emoţiile respective au declanşat un nou set de gânduri, care i-a făcut capabili să vadă noi posibilităţi. Deoarece aveau idei şi credinţe diferite despre ceea ce era posibil, ei nu şi-au *condiţionat* corpurile pentru cel mai rău scenariu, nu au *aşteptat acelaşi rezultat previzibil* precum alţii care primiseră acelaşi diagnostic, şi nu *au atribuit aceeaşi semnificaţie* diagnosticului ca toţi ceilalţi, cu aceeaşi boală. Ei au atribuit o semnificaţie diferită viitorului lor, astfel încât au avut o intenţie diferită. Ei au înţeles epigenetica şi neuroplasticitatea, astfel încât, în loc să se vadă în mod pasiv pe ei înşişi ca victime ale bolii, au folosit cunoaşterea respectivă pentru a deveni proactivi, stimulaţi de ceea ce au învăţat în workshopurile şi evenimentele

mele. Drept rezultat, acei oameni au obţinut, de asemenea, rezultate diferite şi mai bune decât alte persoane care au primit acelaşi diagnostic - aşa cum cameristele au avut rezultate mai bune după ce cercetătorii le-au oferit mai multe informaţii.

Să ne gândim acum la o persoană obişnuită care primeşte un diagnostic şi anunţă prompt: „0 să învinq asta". Cineva ar putea să nu accepte boala şi urmările pe care i le prezintă în linii mari doctorul, însă diferenţa este că cei mai mulţi oameni nu şi-au schimbat cu adevărat credinţele despre faptul de a nu fi bolnavi. Schimbarea unei credinţe cere schimbarea unui program subconştient - din moment ce o credinţă, după cum vei învăţa în curând, este o stare de a fi subconştientă.

Oamenii care îşi folosesc doar mintea conştientă pentru a se schimba nu ies niciodată din starea de repaus pentru a-şi reprograma genele, deoarece nu ştiu cum să facă acest lucru. Şi aici este punctul unde vindecarea lor se opreşte. Sunt incapabili să se abandoneze posibilităţii, deoarece nu sunt cu adevărat capabili să devină sugestibili la ceva diferit de ceea ce le spune doctorul.

Este posibil ca, ori de câte ori oamenii nu reacţionează la tratament sau când sănătatea lor rămâne aceeaşi, ei să trăiască în funcţie de aceeaşi stare emoţională în fiecare zi, să accepte, să creadă şi să se supună modelului medical fără prea mare analiză, pe baza conştienţei sociale a milioane de alţi oameni care au făcut exact acelaşi lucru? Diagnosticul unui medic devine oare echivalentul modern al unui blestem voodoo?

Aşa că acum, hai să disecăm ceva mai mult credinţa, în- torcându-ne puţin pentru a începe cu următoarea idee: când înlănţuieşti o succesiune de gânduri şi de senzaţii, astfel încât, până la urmă, devin obişnuite sau automate, acestea formează o *atitudine*. Şi, din moment ce modul în care gândeşti şi te simţi creează o

stare de a fi, atitudinile sunt de fapt doar stări de a fi prescurtate. Acestea pot fluctua de la un moment la altul, pe măsură ce schimbi modul în care gândeşti şi te simţi. Orice atitudine anume poate dura minute, ore, zile sau chiar o săptămână sau două.

De exemplu, dacă ai o serie de gânduri bune care sunt aliniate cu o serie de sentimente bune, ai putea spune: „Astăzi am o atitudine pozitivă." Şi dacă ai o secvenţă de gânduri negative, care este conectată cu o secvenţă de sentimente negative, atunci ai putea spune: „Astăzi am o atitudine negativă." Dacă retrăieşti aceeaşi atitudine de suficiente ori, atunci ea devine automată.

Dacă repeţi sau menţii anumite atitudini suficient de mult şi legi acele atitudini împreună, în acest mod creezi o *credinţă.* 0 credinţă este doar o stare extinsă de a fi - în esenţă, credinţele sunt gânduri şi senzaţii (atitudini] pe care le gândeşti şi le simţi iar şi iar, până ce le programezi în creierul tău şi le condiţionezi emoţional în corpul tău. Ai putea spune că devii dependent de ele, ceea ce explică de ce este atât de greu să le schimbi şi de ce produc o senzaţie neplăcută la nivel de intuiţie, când sunt provocate. Deoarece experienţele sunt gravate neurologic în creierul tău (făcându-te să gândeşti] şi concretizate din punct de vedere chimic ca emoţii (făcându-te să simţi], majoritatea credinţelor tale sunt bazate pe amintiri trecute.

Prin urmare, când retrăieşti aceleaşi gânduri iar şi iar, gândindu-te şi analizând ceea ce îţi aminteşti din trecutul tău, aceste gânduri vor declanşa şi se vor conecta într-un program inconştient automat. Şi dacă vei cultiva aceleaşi senzaţii pe baza experienţelor trecute şi vei simţi acelaşi lucru pe care l-ai simţit când evenimentul s-a întâmplat iniţial, îţi vei condiţiona corpul să devină mintea emoţiei respective - iar corpul tău va trăi în mod inconştient în trecut.

Iar dacă redundanţa modului în care crezi şi te simţi de-a lungul timpului îţi condiţionează corpul să devină mintea, şi devine programat în mod subconştient, atunci credinţele sunt stări de a fi deopotrivă subconştiente şi inconştiente, derivate din trecut. Credinţele sunt, de asemenea, mai trainice decât atitudinile; ele pot dura luni de zile sau chiar ani. Şi, deoarece durează mai mult, ele devin mai programate în interiorul tău.

Un caz elocvent este o poveste din copilăria mea, ce mi-a rămas întipărită în memorie. Am crescut într-o familie de origine italiană, iar când eram în clasa a patra, ne-am mutat în alt oraş, a cărui populaţie era alcătuită dintr-un amestec de italieni şi evrei. în prima mea zi de şcoală din acel an, învăţătoarea m-a pus să stau într-o bancă situată într-un şir de şase bănci, împreună cu trei fetiţe evreice. Aceea a fost ziua în care fetiţele mi-au dat vestea că Iisus nu este italian. A fost una dintre cele mai memorabile zile din viaţa mea.

Când m-am întors acasă în acea după-amiază, mama mea italiancă m-a tot întrebat cum a fost prima mea zi de şcoală, dar eu n-am scos o vorbă. După ce am ignorat-o de mai multe ori, într-un final m-a apucat de braţ şi a insistat să-i spun ce aveam.

- Eu credeam că Iisus e italian, am izbucnit eu cu furie.

- Despre ce vorbeşti? mi-a răspuns ea. Este evreu!

- Evreu? am replicat eu. Ce vrei să spui? Arată ca un italian în toate imaginile alea, nu-i aşa? Bunica îi vorbeşte toată ziua în italiană. Şi care-i treaba cu Imperiul roman? Roma nu este în Italia?

Aşadar, credinţa pe care o aveam - că Iisus este italian - era bazată pe experienţele mele din trecut, iar modul în care gândeam şi simţeam despre Iisus devenise starea mea de a fi automată. Această credinţă a avut nevoie de ceva timp să dispară deoarece schimbarea

credinţelor adânc înrădăcinate nu este uşoară. Se înţelege de la sine că în cele din urmă am reuşit.

Acum, să înaintăm ceva mai mult cu acest concept. Dacă reuneşti un grup de credinţe asociate, ele formează *percepţia* ta. Prin urmare, percepţia ta asupra realităţii este o stare de a fi susţinută, care este bazată pe credinţele, atitudinile, gândurile şi senzaţiile tale de lungă durată. Şi, din moment ce credinţele tale devin stări de a fi subconştiente şi, de asemenea, inconştiente (altfel spus, nici nu ştii de ce crezi anumite lucruri sau nu eşti conştient cu adevărat de credinţele tale până ce nu sunt testate], percepţiile tale - modul în care vezi lucrurile în mod subiectiv - în cea mai mare parte, devin perspectiva ta subconştientă şi inconştientă asupra realităţii din trecut.

De fapt, experimentele ştiinţifice au arătat că tu nu vezi realitatea aşa cum este ea cu adevărat. în schimb, completezi în mod inconştient realitatea ta, pe baza amintirilor despre trecut, acestea fiind menţinute neurochimic în creierul tău.[103] Când percepţiile devin implicite sau non-declarative (după cum am discutat în ultimul capitol), ele devin automate sau subconştiente, astfel încât tu editezi realitatea în mod subiectiv.

De exemplu, ştii că maşina ta este maşina ta, deoarece ai condus-o de atâtea ori. Ai aceeaşi experienţă referitoare la maşina ta, în fiecare zi, deoarece nu se schimbă prea multe lucruri în legătură cu ea. Atitudinea ta despre maşina ta a creat o credinţă în legătură cu aceasta, care a format o anumită percepţie despre vehiculul tău - că este o maşină bună, să spunem, deoarece se defectează rar. Şi, deşi accepţi în mod automat percepţia respectivă, ea este de fapt o percepţie subiectivă, deoarece altcineva ar putea avea acelaşi model de maşină pe care îl ai şi tu, iar maşina acelei persoane s-ar putea defecta tot timpul, făcând-o pe acea persoană să aibă o credinţă şi o

percepţie diferite despre acelaşi vehicul, pe baza experienţei personale.

De fapt, dacă eşti ca majoritatea oamenilor, probabil că nu acorzi atenţie prea multor aspecte legate de maşina ta până când nu se defectează ceva. Te aştepţi să funcţioneze, aşa cum a funcţionat şi cu o zi în urmă; te aştepţi, în mod firesc, ca experienţa ta viitoare legată de condusul maşinii să fie asemenea experienţei tale trecute, de ieri şi de alaltăieri - aceasta este percepţia ta. Dar când se defectează, trebuie să îi acorzi mai multă atenţie (cum ar fi să asculţi mai atent sunetul motorului] şi să devii conştient de percepţia ta inconştientă asupra maşinii tale.

Odată ce percepţia despre maşina ta s-a schimbat deoarece ceva s-a schimbat în legătură cu modul în care merge, acum îţi vei percepe maşina într-un mod diferit. Acelaşi lucru este valabil şi pentru partenerul tău de viaţă şi colegii tăi de serviciu, pentru cultura şi rasa ta, şi chiar pentru corpul şi durerea ta. De fapt, acesta este modul în care funcţionează majoritatea percepţiilor despre realitate.

Acum, dacă vrei să schimbi o percepţie implicită sau subconştientă, trebuie să devii mai conştient şi mai puţin *inconştient*. De fapt, va trebui să îţi sporeşti nivelul de atenţie faţă de toate acele aspecte ale sinelui tău şi ale vieţii tale cărora ai încetat să le mai acorzi mare atenţie. Mai mult chiar, va trebui să te trezeşti, să îţi schimbi nivelul conştientizării şi să devii conştient în legătură cu ceea ce erai odată inconştient.

Dar rareori este atât de uşor, deoarece dacă experimentezi aceeaşi realitate iar şi iar, atunci modul în care crezi şi simţi în legătură cu lumea ta prezentă va continua să ducă la dezvoltarea aceloraşi atitudini, ce vor inspira aceleaşi credinţe, ce se vor extinde asupra aceloraşi percepţii (după cum se arată în Figura 7.1).

CUM SE FORMEAZĂ CREDINŢELE ŞI PERCEPŢIILE

STARE DE A FI

GÂNDURI + SENZAŢII

| ATITUDINI
GÂNDURI , GÂNDURI , GÂNDURI ^ENZAH^^ENZATI^ENZAŢI^
ATITUDINI + ATITUDINI + ATITUDINI

| PERCEPŢII

CREDINŢE + CREDINŢE + CREDINŢE

ÂNI/DECENÎlmÂHwlÂp^^^^^^™

FIGURA 7.1

Gândurile şi senzaţiile tale provin din amintirile tale trecute. Dacă gândeşti şi simţi într-un anumit mod, începi să creezi o atitudine. O atitudine este un ciclu de gânduri şi senzaţii pe termen scurt, experimentate iar şi iar. Atitudinile sunt stări de a fi prescurtate. Dacă reuneşti o serie de atitudini, creezi o credinţă. Credinţele sunt stări de a fi mai prelungi şi au tendinţa de a deveni subconştiente. Când adaugi credinţe, creezi o percepţie. Percepţiile tale au în întregime de-a face cu alegerile pe care le faci, comportamentele pe care le manifeşti, relaţiile pe care le alegi şi realităţile pe care le creezi.

Când percepţia ta devine într-atât de mult o a doua natură pentru tine şi în mod atât de automat, încât chiar nu mai acorzi atenţie modului în care este cu adevărat realitatea (deoarece te aştepţi automat ca totul să fie la fel], accepţi în mod inconştient şi eşti de acord cu acea realitate - aşa cum cei mai mulţi oameni acceptă în mod inconştient şi sunt de acord cu ceea ce le spune modelul medical despre un diagnostic.

Prin urmare, *singurul* mod de a-ţi schimba credinţele şi percepţiile pentru a crea o reacţie placebo este să îţi schimbi starea de a fi. Trebuie ca, în sfârşit, să vezi vechile tale credinţe limitate drept ceea ce sunt - mărturii ale trecutului - şi să fii dispus să renunţi la ele, astfel încât să poţi accepta noi credinţe despre tine însuţi, care te vor ajuta să creezi un nou viitor.

Să îţi schimbi credinţele

Aşa că pune-ţi întrebarea: Ce credinţe şi percepţii despre tine şi despre viaţa ta ai aprobat în mod inconştient, pe care va trebui să le schimbi pentru a crea această nouă stare de a fi? Aceasta este o întrebare care necesită un timp de gândire deoarece, după cum am spus, cu privire la multe dintre aceste credinţe, nu suntem nici măcar conştienţi că le avem.

Adeseori, acceptăm anumite semnale din mediul nostru, care apoi ne pregătesc să acceptăm anumite credinţe, care ar putea sau nu să fie adevărate. Oricum ar sta lucrurile, în momentul în care acceptăm acea credinţă, ea are un efect nu doar asupra performanţei noastre, ci şi asupra alegerilor pe care le facem.

Îţi aminteşti studiul din Capitolul 2 despre femeile care au dat testul la matematică după ce au citit mai întâi rapoarte de cercetare false care spuneau că bărbaţii sunt mai buni la matematică decât femeile? Cele care au citit că avantajul se datora geneticii au obţinut un punctaj mai mic decât decât cele care au citit că avantajul se datora ideilor

preconcepute. Deşi ambele rapoarte erau false - bărbaţii nu sunt mai buni la matematică decât femeile - grupul care citise că femeile au un dezavantaj genetic a crezut ce citise şi a obţinut un punctaj mai mic. Acelaşi lucru s-a întâmplat şi cu bărbaţii albi cărora li s-a spus că asiaticii obţin punctaje ceva mai bune decât albii la un test pe care urmau să îl dea. în ambele cazuri, când studenţii au fost pregătiţi să creadă în mod inconştient că nu aveau să obţină un punctaj la fel de bun, chiar aşa s-a întâmplat - chiar dacă ceea ce li s-a spus era în întregime fals.

Ţinând cont de acest lucru, aruncă o privire peste această listă cu câteva credinţe limitative comune şi vezi pe care dintre ele le-ai putea nutri fără să fii pe deplin conştient de asta:

Nu sunt bun la matematică. Sunt timid. îmi ies uşor din fire. Nu sunt inteligent sau creativ. Semăn mult cu părinţii mei. Bărbaţii nu ar trebui să plângă sau să fie vulnerabili. Nu-mi pot găsi un partener. Femeile sunt inferioare bărbaţilor. Rasa sau cultura mea este superioară. Viaţa este serioasă. Viaţa este grea, şi nimănui nu-ipasă. Nu voi ajunge niciodată o persoană de succes. Trebuie să muncesc din greu ca să reuşesc în viaţă. Nu mi se întâmplă niciodată ceva bun. Nu sunt o persoană norocoasă. Lucrurile nu merg niciodată cum vreau eu. Nu am niciodată suficient timp. Este responsabilitatea altcuiva să mă facă fericit. Când voi avea cutare lucru, voi fi fericit. Este greu să schimbi realitatea. Realitatea este un proces liniar. Bacteriile mă îmbolnăvesc. Iau uşor în greutate. Am nevoie de opt ore de somn. Durerea mea este normală şi nu va dispărea niciodată. Ceasul meu biologic ticăie. Frumuseţea arată aşa. Să te distrezi este ceva frivol. Dumnezeu este în afara mea. Sunt un om rău, aşa că Dumnezeu nu mă iubeşte...

Aş putea continua la nesfârşit, dar ai prins ideea. Din moment ce credinţele şi percepţiile sunt bazate pe experienţe trecute, oricare dintre aceste credinţe pe care se întâmplă să le ai despre tine însuţi provin din trecutul tău. Prin urmare, sunt adevărate sau pur şi simplu le-ai inventat? *Chiar dacă au fost adevărate* la un moment dat, asta nu înseamnă neapărat că sunt adevărate şi *acum.*

Desigur, nu privim lucrurile în acest mod, pentru că suntem dependenţi de credinţele noastre; suntem dependenţi de emoţiile din trecutul nostru. Vedem credinţele noastre ca pe nişte adevăruri, nu ca pe nişte idei pe care le putem schimba. Dacă avem credinţe foarte puternice în legătură cu ceva, dovezile care să exprime contrariul ar putea să fie chiar în faţa noastră, dar s-ar putea să nu le vedem pentru că ceea ce percepem noi este cu totul diferit. De fapt, ne-am condiţionat pe noi înşine să credem tot felul de lucruri care nu sunt în mod necesar adevărate - şi multe dintre aceste lucruri au un impact negativ asupra sănătăţii şi fericirii noastre.

Anumite credinţe culturale sunt un exemplu bun. îţi aminteşti povestea despre blestemul voodoo din Capitolul 1? Pacientul era convins că avea să moară pentru că preotul voodoo îi făcuse o vrajă. Vraja funcţiona doar pentru că el (şi alţii din cultura lui] credeau că voodoo este ceva real - nu fusese vrăjit prin *voodoo,* ci prin *credinţa* sa în voodoo.

Alte credinţe culturale pot duce la moarte prematură. De exemplu, americanii de origine chineză care au o boală, în combinaţie cu un an al naşterii pe care astrologia chineză şi medicina chineză îl consideră de rău-augur, mor cu până la cinci ani mai devreme, potrivit cercetătorilor de la Universitatea din San Diego, California, care au studiat registrele de deces pentru aproape 30 000 de americani de origine chineză.[104] Efectul a fost mai puternic în cazul celor care erau mai ataşaţi de tradiţiile şi

credinţele chinezeşti, iar rezultatele au fost de asemenea consecvente pentru aproape toate cauzele majore de deces studiate. De exemplu, americanii de origine chineză născuţi în anii asociaţi cu susceptibilitate faţă de boli ce implică edeme şi tumori au murit de cancer limfatic cu patru ani mai devreme decât americanii de origine chineză născuţi în ani diferiţi sau decât americanii de origine non-chi- neză care au suferit de forme de cancer similare.

După cum demonstrează aceste exemple, suntem sugesti- bili doar la ceea ce considerăm în mod conştient sau inconştient a fi adevărat. Un eschimos care nu crede în astrologia chineză este tot atât de sugestibil faţă de ideea că este vulnerabil la o anumită boală deoarece s-a născut în anul tigrului sau în anul dragonului pe cât este şi un credincios episcopal faţă de ideea că o vrajă aruncată de un preot voodoo l-ar putea ucide.

Dar odată ce *oricare dintre noi* acceptă, crede şi se supune unui rezultat final fără să se gândească în mod conştient la el sau fără să îl analizeze, atunci noi vom deveni susceptibili faţă de acea realitate anume. Pentru majoritatea oamenilor, o asemenea credinţă este sădită cu mult dincolo de mintea conştientă, în sistemul subconştient, şi exact asta creează boala. Acum să-ţi pun o altă întrebare: cât de multe credinţe personale bazate pe experienţe culturale ai, care s-ar putea să nu fie adevărate?

Schimbarea credinţelor poate fi dificilă, dar nu şi imposibilă. Gândeşte-te ce s-ar întâmpla dacă ai fi în stare să îţi înfrunţi cu succes credinţele inconştiente. în loc să crezi şi să simţi: *N-am niciodată suficient timp să le rezolv pe toate,* ce-ar fi dacă, în loc de asta, ai crede şi ai simţi: *Trăiesc* „în *afara timpului" şi rezolv tot ce* îmi propun? Ce-ar fi dacă, în loc să crezi: *Universul conspiră împotriva mea,* ai crede: *Universul este prietenos şi lucrează în favoarea mea*? Ce credinţă măreaţă! Cum te-ai simţi, cum ai trăi şi

cum ai merge pe stradă dacă ai crede că universul lucrează în favoarea ta?

Când schimbi o credinţă, trebuie să începi prin a accepta că este posibil, apoi să schimbi nivelul energiei tale cu emoţia sporită despre care ai citit mai devreme şi, în sfârşit, să per- miţi biologiei tale să se reorganizeze. Nu este necesar să te gândeşti cum se va întâmpla această reorganizare biologică sau când urmează să se întâmple; ar fi mintea analitică cea care ar intra în acţiune, care te-ar trage înapoi într-o stare de undă cerebrală beta şi te-ar face mai puţin sugestibil. în schimb, trebuie să iei o decizie care să aibă finalitate. Şi, odată ce amplitudinea sau energia deciziei respective ajunge să fie mai presus de programele predeterminate din creierul tău şi de dependenţa emoţională din corpul tău, atunci tu eşti mai presus de trecutul tău, corpul tău va reacţiona la o nouă minte, iar tu poţi pune în aplicare adevărata schimbare.

Deja ştii cum să faci acest lucru. Gândeşte-te la o perioadă din viaţa ta când te-ai hotărât să schimbi ceva în legătură cu tine însuţi sau cu viaţa ta. Dacă îţi aminteşti, a venit un moment când probabil ţi-ai spus: *Nu îmi pasă cum mă simt* [corp]/ *Nu contează ce se întâmplă în viaţa mea* [mediu] / Şi: *Nu mă preocupă cât timp va dura* [timp] .Mm *de gând să fac asta!*

Instantaneu, ţi s-a făcut pielea de găină. Asta se întâmplă deoarece ai intrat într-o stare de a fi modificată. în momentul în care ai simţit energia respectivă, trimiteai corpului noi informaţii. Te-ai simţit inspirat şi ai ieşit din starea ta familiară de repaus. Pentru că, doar prin puterea gândului, corpul tău a trecut de la a trăi în acelaşi trecut la a trăi într-un nou viitor. De fapt, corpul tău nu a mai fost mintea; *tu* ai fost mintea. Tu schimbai o credinţă.

Efectul percepţiei

Asemenea credinţelor, percepţiile noastre referitoare la experienţe trecute - indiferent dacă sunt

pozitive sau negative - afectează în mod direct starea noastră subconştientă de a fi şi sănătatea noastră. în 1984, Gretchen van Boemei, doctor în medicină, pe atunci director asociat al Departamentului de electrofiziologie clinică la Institutul de Oftalmologie Doheny din Los Angeles, a descoperit un exemplu izbitor al acestui lucru, când a observat o tendinţă tulburătoare în rândul femeilor cambodgiene trimise la Doheny. Femeile, toate cu vârste cuprinse între 40 şi 60 de ani şi locuind în apropiere de Long Beach, California (cunoscută şi ca Mica Ph- nom Penh din cauza celor aproximativ 50 000 de locuitori cambodgieni] aveau probleme grave de vedere, inclusiv orbire, într-un număr disproporţionat de mare.

Din punct de vedere fizic, ochii femeilor erau în perfectă stare de sănătate. Dr. Van Boemei le-a făcut femeilor tomografii cerebrale pentru a evalua cât de bine funcţionau sistemele lor vizuale şi le-a comparat cu cât de bine vedeau ochii lor. Ea a descoperit că fiecare dintre femei avea o acuitate vizuală perfect normală, adesea 20/20 sau 20/40, deşi, când acestea au încercat să citească un optotip, a reieşit, în urma testului, că aveau probleme grave de vedere. Unele dintre aceste femei nu aveau absolut nicio percepţie a luminii şi nu puteau nici măcar să detecteze vreo umbră - *chiar dacă, din punct de vedere fizic, nu era nimic în neregulă cu ochii lor.*

Când dr. Van Boemei a făcut echipă cu Patricia Rozee, doctor în ştiinţe, de la Universitatea de Stat din California, Long Beach, pentru a întreprinde o cercetare asupra femeilor, ele au descoperit că acelea dintre ele care aveau cea mai slabă vedere îşi petrecuseră cea mai mare parte a vieţii sub regimul khmerilor roşii sau în tabere de refugiaţi, în perioada în care dictatorul comunist Pol Pot fusese la putere.[105] Genocidul săvârşit de khmerii roşii a fost responsabil pentru moartea a cel puţin 1,5 milioane de cambodgieni între 1975 şi 1979.

Dintre femeile studiate, 90% îşi pierduseră rude (unele chiar şi câte zece persoane] în acea perioadă, iar 70% fuseseră forţate să asiste la uciderea brutală a celor dragi - uneori întreaga familie. „Aceste femei au văzut lucruri pe care mintea lor pur şi simplu nu a putut să le accepte", a declarat Rozee pentru *Los Angeles Times.*[106] „Minţile lor pur şi simplu s-au închis, iar ele au refuzat să mai vadă - au refuzat să mai vadă moartea, tortura, violul, înfometarea."

0 femeie a fost forţată să privească în timp ce soţul ei şi cei patru copii erau ucişi chiar în faţa ei, şi şi-a pierdut vederea imediat după aceea. Altă femeie a fost nevoită să vadă cum un soldat al khmerilor roşii i-a omorât în bătaie fratele şi pe cei trei copii ai acestuia, asistând inclusiv la momentul în care nepoţelui ei în vârstă de trei luni a fost izbit de un copac până ce a murit. Ea a început să îşi piardă vederea imediat după aceea.[107] De asemenea, femeile au îndurat bătăi, înfometare, umilinţe de nedescris, abuzuri sexuale, tortură şi muncă forţată de 20 de ore pe zi. Deşi acum erau în siguranţă, multe dintre aceste femei le-au spus cercetătoarelor că preferau să stea în casele lor, unde trebuiau să retrăiască amintirile atrocităţilor, iar şi iar, prin coşmaruri recurente şi gânduri supărătoare.

Documentând un total de 150 de cazuri de orbire psihosomatică la femeile cambodgiene din Long Beach - cel mai mare grup cunoscut de astfel de victime din lume - Van Boemei şi Rozee şi-au prezentat cercetările în 1986, la întâlnirea anuală a Asociaţiei Americane de Psihologie, din Washington D.C. Publicul a fost fascinat.

Femeile din acest studiu au devenit oarbe sau

aproape oarbe nu din cauza vreunei boli oculare sau a vreunei dis- funcţii fizice, ci deoarece întâmplările pe care le-au trăit au avut un impact emoţional atât de mare, încât literalmente „au plâns până ce şi-au pierdut vederea".[108] Amplitudinea crescută a emoţiilor cauzate de faptul că au fost forţate să asiste la scene de nesuportat le-a făcut să

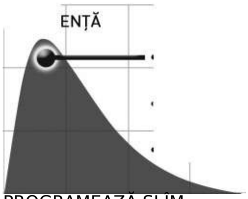
îşi dorească să nu mai vadă niciodată. Evenimentul respectiv a creat schimbări fizice la nivelul sistemului lor biologic - nu în ochii lor, ci cel mai probabil în creier - ceea ce le-a schimbat percepţia asupra realităţii pentru tot restul vieţii. Iar pentru că retrăiau la nesfârşit în mintea lor scenele traumatizante, vederea nu li s-a îmbunătăţit niciodată

.Deşi acest exemplu este cu siguranţă unul extrem, experienţele noastre traumatice trecute au, probabil, efecte similare asupra noastră. Dacă te confrunţi cu probleme de vedere, ce lucruri s-ar putea să fi ales să nu le vezi din cauza unor experienţe trecute dureroase sau înspăimântătoare? în mod similar, dacă ai probleme de auz, ce anume din viaţa ta s-ar putea să nu vrei să auzi?

Figura 7.2 prezintă un grafic al modului în care se întâmplă acest lucru. Linia din grafic reflectă o măsurare relativă a stării de a fi a persoanei, care începe la un nivel mai mult sau mai puţin normal sau standard, înainte ca evenimentul să se întâmple.

CUM TE SCHIMBĂ 0 EXPERIENŢĂ DIN PUNCT DE VEDERE BIOLOGI

CEXPERI
CORPUL ES"



PROGRAMEAZĂ SI IM
CO
BOGĂTE T DE VE
CREI NEUI ' SCH
ERULD ROLOGI IMBĂ ERE EM
IN PUNC C
RPULD
N PUNC ŞI CHIMIC
OŢIONAL
E ACUM
IN TRECUT

STE DER

ECREDINŢELE ŞI PERCEPŢIILE SUNT FORMATE DIN GÂNDURI ŞI SENTIMENTE TRECUTE, CARE DEVIN 0 STARE DE A FI

FIGURA 7.2

O experienţă cu mare încărcătură emoţională, din realitatea noastră externă, se va întipări în circuitele cerebrale şi va marca din punct de vedere emoţional corpul. Prin urmare, creierul şi corpul trăiesc în trecut, iar evenimentul schimbă starea noastră de a fi,

precum şi percepţia noastră asupra realităţii. Noi nu mai avem aceeaşi personalitate

.Când linia urcă brusc, indică o reacţie emoţională puternică la un eveniment - ca, de exemplu, momentul în care femeile au trecut prin atrocităţile provocate de soldaţii din regimul khmerilor roşii. Acea experienţă îngrozitoare le-a marcat creierul din punct de vedere neurologic şi le-a schimbat corpul din punct de vedere chimic, modificându-le în acelaşi timp starea de a fi - gândurile, senzaţiile, atitudinile, credinţele şi, în cele din urmă, percepţiile. Mai precis, femeile nu au mai dorit să privească niciodată lumea, astfel încât, prin reprogramare neurologică şi resemnalizare chimică, biologia lor s-a conformat.

Deşi linia din grafic, în cele din urmă, coboară şi se redresează, punctul în care ajunge este unul diferit faţă de cel din care pornise - indicând faptul că persoana rămâne schimbată din punct de vedere chimic şi neurologic de experienţa respectivă. în acel moment, femeile din Cambodgia trăiau efectiv în trecut deoarece rămăseseră afectate de marcarea neurologică şi chimică ce provenea din experienţa lor. Ele nu mai erau aceleaşi femei; evenimentul le-a schimbat starea de a fi.

Puterea mediului

Faptul că îţi schimbi credinţele şi percepţiile o singură dată nu este suficient. Trebuie să consolidezi iar şi iar schimbarea respectivă. Pentru a vedea de ce, să ne întoarcem pentru o clipă la pacienţii bolnavi de Parkinson menţionaţi mai devreme. Aceştia şi-au îmbunătăţit abilităţile motorii după ce au primit o injecţie salină despre care credeau că este un drog puternic.

După cum îţi aminteşti, în momentul în care aceştia au trecut într-o stare de sănătate mai bună, sistemul lor nervos autonom a început să sprijine această nouă stare, producând dopamină în creierul lor. Acest lucru nu s-a

întâmplat deoarece se rugau, sperau sau îşi doreau ca organismul lor să producă dopamină; s-a întâmplat deoarece *au devenit* oameni care produceau dopamină.

Cu toate acestea, din nefericire, efectul nu este valabil pentru toată lumea. De fapt, pentru unii, efectul placebo durează doar o anumită perioadă de timp, pentru că ei revin la cine erau înainte: la vechile lor stări de a fi. în acest caz, când pacienţii bolnavi de Parkinson s-au întors acasă şi şi-au văzut îngrijitorii, şi-au văzut partenerii de viaţă, au dormit în aceleaşi paturi, au mâncat aceeaşi mâncare, au stat în aceleaşi camere şi poate au jucat şah cu aceiaşi prieteni care s-au plâns de durerile lor, vechile lor medii le-au amintit de aceleaşi vechi personalităţi şi de aceleaşi vechi stări de a fi. Toate condiţiile din vieţile lor de familie le-au amintit de cine erau înainte, astfel încât ei, pur şi simplu, au alunecat înapoi în acele identităţi, iar variatele lor probleme motorii au revenit.[109] Ei s-au reidentificat cu mediile lor. Iată cât de puternic este mediul!

Acelaşi lucru se întâmplă şi cu dependenţii de droguri care nu s-au mai drogat vreme de mulţi ani. Dacă îi reintroduci în aceleaşi medii unde obişnuiau să se drogheze, chiar şi fără să consume niciun fel de droguri, simpla lor prezenţă acolo declanşează în celulele lor aceleaşi zone receptoare pe care le activau drogurile în perioada în care le consumau - şi care, la rândul lor, creează schimbări fiziologice în corpul lor, ca şi când ar lua droguri, ceea ce duce la o creştere a poftelor.[110] Mintea lor conştientă nu are niciun control asupra acestui lucru. Este ceva automat.

Să examinăm mai în detaliu acest concept. Ai învăţat că procesul de condiţionare creează amintiri asociative puternice. Ai învăţat, de asemenea, că amintirile asociative stimulează funcţiile fiziologice automate, subconştiente, activând sistemul nervos autonom. Să ne gândim din nou la câinele lui Pavlov. Odată ce Pavlov a

condiţionat câinii să asocieze clopoţelul cu primirea hranei, organismul câinilor s-a schimbat imediat din punct de vedere fiziologic, fără prea mult control din partea minţii conştiente. Stimulul mediului era cel care (prin amintirea asociativă] schimba în mod automat, autonom, subconştient şi fiziologic stările interne ale câinilor. Aceştia începeau să saliveze şi să secrete sucurile gastrice, pentru că anticipau o recompensă. Mintea conştientă a câinelui nu putea face asta. Stimulul din mediu era cel care crea amintirea asociativă din reacţia condiţionată.

Acum să ne întoarcem la pacienţii bolnavi de Parkinson şi la foştii consumatori de droguri. Am putea spune că în clipa în care oricare dintre aceşti indivizi se întorcea în mediul familiar, corpul se întoarcea automat şi din punct de vedere fiziologic la vechea stare de a fi - fără ca mintea conştientă să aibă cine ştie ce control asupra acestui lucru. De fapt, acea stare trecută de a fi, care a gândit şi a simţit în acelaşi mod, de ani de zile, a condiţionat corpul să devină minte. Altfel spus, corpul este mintea care reacţionează la mediu. Iată de ce este atât de greu pentru oricine în această situaţie să se schimbe.

Şi, cu cât este mai mare dependenţa de emoţie, cu atât este mai mare şi reacţia condiţionată la stimulul din mediu. De exemplu, să spunem că

erai dependent de cafea şi voiai să renunţi la această dependenţă. Dacă ai fi venit în vizită la mine acasă, iar eu aş fi început să fac o cafea şi ai fi auzit zgomotul făcut de espressor, ai fi mirosit aroma cafelei şi m-ai fi văzut cum o beau, atunci iată ce s-ar fi întâmplat: în momentul în care simţurile tale ar fi primit acei stimuli din mediu, corpul tău, ca şi mintea, ar fi

reacţionat în mod subconştient, automat, fără prea mare ajutor din partea minţii tale conştiente - deoarece ai condiţionat-o să fie astfel. Ansamblul tău corp-minte ar tânji atunci după recompensa lui fiziologică, purtând un război împotriva minţii tale conştiente, încercând să te convingă să iei o sorbitură sau două

.Dar dacă ai fi renunţat cu adevărat la dependenţa de cafea şi atunci aş pregăti o ceaşcă chiar în faţa ta, ai putea să bei sau nu, deoarece nu ai avea reacţia fiziologică pe care ai avut-o anterior. Nu ai mai fi condiţionat (corpul

tău nu ar mai fi mintea], iar memoria asociativă a mediului tău nu ar mai avea acelaşi efect asupra ta.

Acelaşi lucru este valabil pentru dependenţele emoţionale. De exemplu, dacă ai memorat sentimentul de vină din experienţele tale trecute şi trăieşti inconştient în acest mod, în fiecare zi din prezent, atunci, ca majoritatea oamenilor, te vei folosi de cineva sau de ceva dintr-un anumit loc din mediul tău extern, pentru a-ţi confirma dependenţa ta de vină. Oricât ai încerca, în mod conştient, să depăşeşti acest lucru, în momentul în care îţi vezi mama (faţă de care obişnuiai să te simţi vinovat) în casa în care ai crescut, corpul tău se va întoarce din punct de vedere autonom, chimic şi fiziologic în aceeaşi stare trecută de vină, în momentul prezent, fără ca mintea ta conştientă să fie implicată. Corpul tău, care a fost programat la nivel subconştient să fie mintea sentimentului de vină, trăieşte deja în trecut, chiar în acel moment prezent. Prin urmare, este mai firesc să te simţi vinovat când eşti cu mama ta decât să te simţi în orice alt mod. Şi exact ca în cazul dependentului de droguri, o reacţie condiţionată ţi-a schimbat starea internă pe baza asocierii tale cu realitatea ta externă prezentă-trecută. întrerupe dependenţa de vină, schimbând programarea subconştientă şi te poţi afla în prezenţa aceloraşi condiţii şi să rămâi liber de realitatea ta prezentă-trecută.

Cercetătorii de la Universitatea Victoria din Wellington, Noua Zeelandă, au examinat efectul mediului folosind un grup de 148 de studenţi, care au fost invitaţi să participe la un studiu desfăşurat într-o atmosferă asemănătoare cu cea dintr-un bar.[111] Cercetătorii i-au anunţat pe jumătate dintre studenţi că vor primi vodcă şi gin tonic, iar celorlalţi le-au spus că vor primi doar apă tonică. în realitate, barmanii din studiu nu au turnat în pahare nici măcar o picătură de vodcă; toţi studenţii au primit doar apă tonică. Atmosfera specifică unui bar, pe

care au improvizat-o cercetătorii, arăta foarte realist, chiar până la resigilarea sticlelor de vodcă, ce fuseseră umplute ingenios cu apă tonică plată. Barmanii au ornat marginea paharelor cu lămâi verzi înmuiate în vodcă pentru un efect mai realist, înainte de a amesteca şi turna băuturile de parcă ar fi servit băuturi adevărate.

Subiecţii s-au ameţit şi s-au comportat de parcă s-ar fi îmbătat, unii manifestând chiar semne fizice de ebrietate. Nu s-au îmbătat pentru că au băut alcool; s-au îmbătat pentru că mediul, prin memoria asociativă, le-a stimulat creierul şi corpul să reacţioneze în acelaşi mod vechi şi familiar.

Când, în cele din urmă, cercetătorii le-au spus studenţilor adevărul, mulţi au fost uluiţi şi au insistat că s-au simţit cu adevărat beţi în momentul respectiv. Ei au crezut că au băut alcool, iar credinţele respective s-au transformat în substanţe neurochimice, care le-au schimbat stările de a fi.

Cu alte cuvinte, doar credinţele lor au fost suficiente ca să declanşeze o schimbare biochimică în corpul lor, care a echivalat cu starea de beţie. Asta pentru că studenţii s-au au- tocondiţionat de suficiente ori încât să asocieze alcoolul cu o schimbare în stările lor chimice interne. în timp ce subiecţii aşteptau sau anticipau schimbarea viitoare a stărilor lor interne, pe baza amintirilor lor asociative trecute legate de băut, ei erau stimulaţi de mediu să se schimbe din punct de vedere fiziologic, aşa cum au făcut şi câinii lui Pavlov.

Există, desigur, şi reversul medaliei. Mediul poate, de asemenea, să semnaleze vindecarea. Pacienţii unui spital din Pennsylvania, care şi-au revenit după o intervenţie chirurgicală într-un salon cu vedere spre un pâlc de copaci, într-un mediu natural din suburbie, au avut nevoie de sedative mai puţin puternice şi au fost externaţi cu şapte până la nouă zile mai devreme decât pacienţii din

saloane care aveau vedere către un zid maro, de cărămidă.[112] Stările noastre de a fi, create pornind de la mediu, pot, fără nicio îndoială, să contribuie la vindecarea creierului şi corpului nostru.

Aşadar, ai nevoie de o pastilă cu zahăr, de o injecţie salină, de o operaţie falsă sau de o fereastră cu vedere - de *ceva, cineva* sau *undeva* din mediul tău extern - pentru a trece într-o nouă stare de a fi? Sau poţi să faci acest lucru schimbând, pur şi simplu, modul în care gândeşti şi te simţi? Poţi, pur şi simplu, să crezi într-o nouă posibilitate de însănătoşire, fără să te bazezi pe niciun stimul extern, şi să transformi gândul din creierul tău într-o nouă experienţă emoţională, până în- tr-acolo încât să-ţi schimbe corpul, iar tu să ajungi mai presus de condiţionarea din mediul tău extern?

Dacă lucrurile stau aşa, ceea ce tocmai ai citit sugerează că ar fi o idee bună să îţi schimbi starea internă în fiecare zi - înainte să te ridici din pat şi să-ţi înfrunţi vechiul mediu, astfel încât să nu te tragă înapoi către vechea ta stare de a fi, aşa cum s-a întâmplat cu pacienţii bolnavi de Parkinson. Vă amintiţi de Janis Schonfeld, din Capitolul 1, care a făcut schimbări fizice în creierul ei, crezând că lua un antidepre- siv? în parte, motivul pentru care substanţa placebo a funcţionat atât de bine pentru ea a fost că pastila inactivă luată a constituit un *memento zilnic* pentru a-şi schimba starea de a fi (deoarece a asociat pastila cu gândurile şi sentimentele ei optimiste despre însănătoşire - aşa cum fac peste 80% din oamenii care iau un placebo antidepresiv].

Dacă ai putea accesa o nouă stare de a fi prin meditaţie, combinând o intenţie clară cu intrarea în contact cu acea stare intensificată a emoţiei, menţionată anterior, şi te-ai trezi plin de energie şi entuziasm în legătură cu ceea ce creezi în fiecare zi, atunci ai începe, în sfârşit, să ieşi din starea ta de repaus. Atunci te-ai afla într-o nouă

stare de a fi, cu o atitudine, o credinţă şi o percepţie diferite, fără să mai reacţionezi la aceleaşi lucruri în acelaşi mod, deoarece acum mediul tău nu ar mai controla modul în care gândeşti şi simţi. Atunci ai face noi alegeri şi ai manifesta noi comportamente, care ar duce la noi ex- perienţe şi emoţii. Şi atunci ţi-ai transforma personalitatea într-una nouă şi diferită - o personalitate care nu are dureri ar- tritice, probleme motorii provocate de Parkinson, infertilitate sau orice altă afecţiune pe care doreşti să o schimbi.

Vreau să mă opresc o clipă pentru a sublinia aici că, desigur, nu toate bolile şi afecţiunile pornesc din mintea noastră. Bineînţeles, bebeluşii se nasc cu defecte genetice şi afecţiuni care, în mod sigur, nu ar fi putut fi declanşate de gândurile, senzaţiile, atitudinile şi credinţele lor. Iar traume şi accidente au, într-adevăr, loc. Mai mult, expunerea la toxinele din mediu poate, fără nicio îndoială, să producă ravagii în corpul uman. Ceea ce vreau să subliniez aici nu este că atunci când aceste lucruri apar, le-am atras noi într-un fel sau altul asupra noastră - deşi este adevărat că organismul nostru fizic poate fi slăbit de hormonii stresului şi făcut să fie mai susceptibil la boli când sistemul nostru imunitar s-a blocat. Ceea ce vreau să subliniez este că, indiferent care ar fi sursa bolilor noastre, există o posibilitate să ne schimbăm starea.

Cum să-ţi schimbi energia

Prin urmare, putem vedea că, dacă dorim să ne schimbăm credinţele şi să creem un efect placebo pentru a ne îmbunătăţi starea de sănătate şi viaţa, trebuie să facem exact opusul a ceea ce făcuseră în mod implicit femeile cambodgiene. Păstrând o intenţie fermă şi clară şi sporindu-ne energia emoţională, trebuie să creăm o nouă experienţă *internă* în mintea şi corpul nostru, care să fie mai presus de experienţa *externă* din trecut. Cu alte cuvinte, când ne decidem să creăm o nouă credinţă,

amplitudinea sau energia alegerii respective trebuie să fie suficient de intensă pentru a fi mai presus de programele predeterminate şi de condiţionarea emoţională din corp.

Pentru a vedea ce se întâmplă când facem asta, examinează Figura 7.3 de pe pagina următoare. Aici, energia alegerii din această nouă experienţă este *mai mare* decât energia traumei din experienţa trecută (după cum am văzut în Figura 7.2], şi, de aceea, vârful din acest grafic este *mai înalt* decât vârful din primul grafic. Şi, drept rezultat, efectele acestei noi experienţe *anulează* reziduurile programării neuronale şi ale condiţionării emoţionale din experienţele trecute.

Acest proces, dacă îl îndeplinim cum trebuie, chiar ne re- modelează creierul şi ne schimbă biologia; noua experienţă va reorganiza vechea programare şi, prin asta, va înlătura dovada neurologică a experienţei trecute respective. (Gândeşte-te cum un val mai mare ce se sparge mult mai adânc în interiorul plajei şterge orice urmă de cochilii, alge, spumă de mare sau model în nisip, care fuseseră acolo înainte.) Experienţele emoţionale puternice creează amintiri pe termen lung. Prin urmare, această nouă experienţă internă creează noi amintiri pe termen lung, care anulează amintirile noastre trecute pe termen lung, şi astfel alegerea devine o experienţă pe care nu o vom uita niciodată. Nu ar trebui să mai existe nicio dovadă a trecutului nostru în creierul şi corpul nostru, iar noul semnal va rescrie atunci programul neuronal şi va schimba corpul din punct de vedere genetic.

Acum examinează din nou Figura 7.3 şi observă cum curba liniei din grafic coboară *până la capăt* (în timp ce, în Figura 7.2, deşi a coborât, a rămas în continuare mai înaltă decât în punctul din care pornise). Acest lucru arată că nu a mai rămas nicio urmă din experienţa trecută; ea nu mai există în această nouă stare de a fi.

Pe lângă reorganizarea circuitelor tale neuronale, acest nou semnal începe, de asemenea, să rescrie condiţionarea corpului, întrerupând ataşamentul emoţional faţă de trecut. Când se întâmplă acest lucru, chiar în acea secundă, corpul trăieşte pe deplin în prezent; nu mai este prizonierul trecutului. Acea energie intensificată este resimţită în interiorul

corpului şi tradusă într-o *nouă* emoţie (care este un alt mod de a spune „energie în mişcare")*, indiferent dacă emoţia re

-

ALEGEREA DEVINE EXPERIENȚĂ

ALEGEREA CU EMOŢIE ELEVATĂ/ENERGIE CREEAZĂ 0 NOUĂ EXPERIENŢĂ

---

* Joc de cuvinte intraductibil, bazat pe dubla semnificaţie a cuvântului *emoti-*

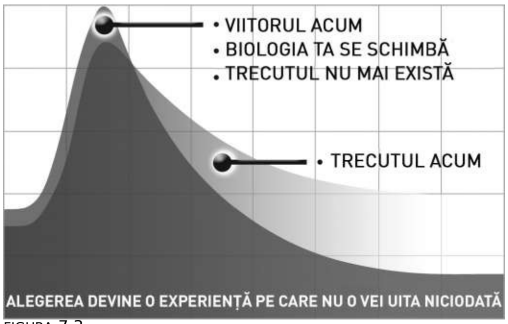


FIGURA 7.3

spectivă înseamnă să te simţi invincibil, curajos, plin de putere, compasiune, inspirat sau mai ştiu eu ce. Şi *energia* este cea care ne schimbă biologia, circuitele neuronale şi exprimarea noastră genetică - nu chimia.

Pentru a schimba o credinţă sau percepţie despre tine şi despre viaţa ta, trebuie să iei o decizie cu o intenţie atât de fermă, încât alegerea să poarte o amplitudine a energiei care să fie mai presus de programele

predeterminate din creier şi dependenţa emoţională din corp, iar corpul trebuie să reacţioneze la o nouă minte. Când alegerea creează o nouă experienţă interioară care devine mai importantă decât experienţa exterioară trecută, ea va rescrie circuitele din creierul tău şi îţi va resemnaliza corpul, din punct de vedere emoţional. Din moment ce experienţele creează amintiri pe termen lung, dacă alegerea devine o experienţă pe care nu o vei uita, atunci te-ai schimbat. Din punct de vedere biologic, trecutul nu mai există. Am putea spune că organismul tău din acel moment prezent este

on, **în funcţie de ortografie:** *emotion* **şi** *e-motion (energie în mişcare),* **(n.red.**
)într-un nou viitor.

Un proces asemănător se întâmplă cu cei care merg prin foc, cu cei care mănâncă sticlă şi cu mânuitorii de şerpi. Pentru ei, devine clar că vor trece într-o stare mentală şi corporală diferită. Iar când îşi menţin intenţia fermă de a face acea schimbare, energia deciziei respective creează schimbări interne în creier şi corp, care îi fac imuni la schimbările externe pentru o perioadă mai lungă de timp. Energia lor îi protejează într-un mod care, în momentul respectiv, le transcende biologia.

Din întâmplare, chimia noastră neuronală nu este singurul lucru care reacţionează la stări intensificate de energie. Zonele receptoare de la exteriorul celulelor corpului se întâmplă să fie de o sută de ori mai sensibile la energie şi frecvenţă decât sunt la semnalele chimico-fizice, cum ar fi neuropeptidele, despre care ştim că au acces la

ADN-ul celulelor noastre.[113] Cercetările dezvăluie în mod constant că forţele invizibile ale spectrului electromagnetic influenţează fiecare aspect al biologiei celulare şi al reglării genetice.[114] Receptorii celulari au frecvenţe specifice, în funcţie de semnalele energetice care sosesc aici. Energiile spectrului electromagnetic includ microundele, undele radio, razele x, undele cu frecvenţă extrem de joasă, frecvenţele armonice de sunet, razele ultraviolete şi chiar radiaţiile infraroşii. Frecvenţe specifice ale energiei electromagnetice pot influenţa comportamentul ADN-ului, ARN-ului şi sinteza proteinelor; pot modifica forma şi funcţia proteinelor; pot controla reglarea şi expresia genelor; pot stimula creşterea neuronilor; şi pot influenţa diviziunea celulară şi diferenţierea celulară, precum şi instrui celulele specifice pentru a se organiza în ţesuturi şi organe. Toate aceste activităţi celulare influenţate de energie fac parte din expresia vieţii.

Iar dacă acest lucru este adevărat, atunci trebuie să fie adevărat dintr-un motiv sau altul. îţi aminteşti de acel procent de 98% din ADN-ul nostru pe care oamenii de ştiinţă îl numesc „deşeuri ADN" deoarece nu pare să servească vreunui scop anume? Desigur, Mama Natură nu ar plasa toate aceste informaţii codate în celulele noastre, aşteptând să fie citite, fără a ne oferi abilitatea de a crea vreun tip de semnal care să le deblocheze; până la urmă, natura nu iroseşte nimic.

Să fie oare adevărat că propria ta energie şi conştienţa sunt cele care creează tipul corect

de semnal în afara celulelor, astfel încât să îţi dea posibilitatea să accesezi acea vastă „listă cu piese de schimb" alcătuită din potenţiale? Iar dacă ar fi adevărat, dacă ţi-ai schimba energia în modul despre care ai citit mai devreme în acest capitol, ar putea asta să te ajute să-ţi accesezi adevărata abilitate de a-ţi vindeca în mod autentic corpul?

Când îţi schimbi energia, îţi schimbi starea de a fi. Iar reprogramarea de la nivelul creierului şi noile emoţii chimice din corp declanşează schimbări epigenetice, şi rezultatul este că devii literalmente *o nouă persoană.* Persoana care erai înainte este de domeniul trecutului; o parte a persoanei respective pur şi simplu s-a evaporat odată cu circuitele neuronale,

dependenţele chimico-emoţionale şi expresia genetică ce ţi-a susţinut vechea stare de a fi

.Capitolul opt

Mintea cuantică

Realitatea poate fi, într-o anumită măsură, ca o ţintă mobilă - literalmente. Suntem obişnuiţi să ne gândim la realitate ca fiind ceva constant şi sigur, dar după cum vei vedea în curând în acest capitol, modul în care am fost învăţaţi dintot- deauna să vedem lucrurile nu este cel în care sunt ele cu adevărat. Iar dacă ai de gând să înveţi cum să fii propriul tău placebo folosindu-ţi mintea pentru a influenţa materia, este esenţial să înţelegi adevărata natură a realităţii, modul în care mintea şi materia sunt legate între ele şi cum se poate schimba realitatea - deoarece dacă nu ştii cum şi de ce apar aceste schimbări, nu vei reuşi să direcţionezi niciun rezultat în funcţie de intenţiile tale.

înainte de a ne cufunda în universul cuantic, să aruncăm o privire asupra originii ideilor noastre despre realitate şi unde ne-au adus ele până acum. Datorită lui René Descartes şi lui Isaac Newton, timp de secole, studiul universului a fost împărţit în două categorii: *materie* şi *minte.* Studiul materiei (lumea materială] a fost declarat tărâmul ştiinţei deoarece, în cea mai mare parte, legile universului care guvernează lumea exterioară obiectivă puteau fi calculate şi, prin urmare, prezise. Dar tărâmul interior al minţii a fost considerat prea imprevizibil şi complicat, prin urmare a fost lăsat sub auspiciile religiei. De-a lungul vremii, materia şi mintea au devenit entităţi separate, şi astfel s-a născut dualismul.

Fizica newtoniană (cunoscută şi ca fizica clasică] se ocupă cu mecanica modului în care funcţionează obiectele în spaţiu şi timp, inclusiv cu interacţiunile lor din lumea materială, fizică. Datorită legilor lui Newton, putem măsura şi prezice pe ce orbite gravitează

planetele în jurul Soarelui, cât de repede accelerează un măr atunci când cade dintr-un pom şi cât durează să zbori cu avionul de la Seattle la New York. Fizica newtoniană vizează ceea ce este previzibil. Ea priveşte universul de parcă acesta ar funcţiona ca o maşinărie enormă sau ca un ceasornic uriaş.

însă fizica clasică are limitările ei când vine vorba despre studiul energiei, al acţiunilor lumii imateriale dincolo de spaţiu şi timp, şi al comportamentului atomilor (părţile componente ale oricărui lucru din universul fizic]. Acest tărâm aparţine mecanicii cuantice. Şi s-a dovedit că această lume subatomică foarte minusculă, alcătuită din electroni şi fotoni, nu se comportă câtuşi de puţin ca lumea mult mai cuprinzătoare a planetelor, merelor şi avioanelor, cu care suntem mult mai familiarizaţi.

Când oamenii de ştiinţă din domeniul mecanicii cuantice au început să examineze aspectele din ce în ce mai mici ale atomului, precum cele care alcătuiesc nucleul, cu cât se uitau mai îndeaproape, cu atât atomul devenea mai puţin distinct şi clar, până când, în cele din urmă, pur şi simplu a dispărut. Atomii, după cum ne spun ei, par să fie 99,999999999999 % spaţiu gol.[115] Dar acest spaţiu nu este cu adevărat gol. Este, de fapt, plin de energie. Mai precis, este alcătuit dintr-o gamă vastă de frecvenţe de energie, care formează un fel de câmp invizibil, interconectat, de informaţii. Prin urmare, dacă fiecare atom reprezintă 99,999999999999% energie sau informaţie, acest lucru înseamnă că propriul nostru univers şi orice *lucru* din el - indiferent cât de solidă ar putea să ne pară materia respectivă - este în esenţă doar energie şi informaţie. Acesta este un fapt ştiinţific.

Atomii conţin totuşi o cantitate infimă de materie, dar când specialiştii în mecanica cuantică au încercat să o studieze, ei au descoperit ceva cu adevărat ciudat:

materia subato- mică din lumea cuantică nu se comportă câtuşi de puţin precum materia cu care am fost obişnuiţi să avem de-a face. în loc să adere la legile fizicii newtoniene, ea pare întrucâtva haotică şi imprevizibilă, făcând abstracţie de limitele timpului şi spaţiului. De fapt, la nivel cuantic subatomic, materia este un fenomen efemer. Când este aici, când dispare. Există doar ca tendinţă, probabilitate sau posibilitate. în universul cuantic, nu există lucruri fizice absolute.

Aceasta nu a fost singura descoperire ciudată pe care oamenii de ştiinţă au făcut-o despre universul cuantic. Ei au descoperit, de asemenea, că atunci când observau particule de materie subatomică, le puteau influenţa sau schimba comportamentul. Motivul pentru care ele apar şi dispar (şi apoi apar şi dispar iarăşi, constant] este că toate aceste particule există de fapt simultan într-o gamă invizibilă şi infinită de posibilităţi sau probabilităţi, în interiorul câmpului cuantic de energie invizibil şi infinit. Doar atunci când un observator îşi concentrează atenţia asupra unei anumite poziţii a unui anumit electron, acest electron apare în locul respectiv. Cum întorci privirea, cum materia subatomică dispare din nou în energie.

Aşadar, potrivit acestui „efect de observator", materia fizică nu poate exista sau nu se poate manifesta până când nu o observăm - până când nu o remarcăm şi nu îi acordăm întreaga noastră atenţie. Iar când nu îi mai acordăm atenţie, ea dispare, întorcându-se de unde a venit. Prin urmare, materia se transformă constant, oscilând între manifestarea ca materie şi dispariţia în energie (de aproximativ 7,8 ori pe secundă, de fapt). Şi astfel, deoarece mintea umană (în calitate de observator) este atunci strâns legată de comportamentul şi apariţia materiei, am putea spune că influenţa minţii asupra materiei este o realitate cuantică. Iată alt mod de

a privi acest lucru: în lumea minusculă a mecanicii cuantice, mintea subiectivă are un efect asupra realităţii obiective. Mintea ta poate deveni materie; altfel spus, îţi poţi transforma mintea în materie, făcând-o să conteze.

Din moment ce materia subatomică alcătuieşte tot ce putem vedea, atinge şi experimenta în lumea noastră macro, atunci, într-un anumit sens, şi noi - împreună cu tot ce există în lumea noastră - facem tot timpul acest număr de magie în care dispărem şi reapărem. Iar dacă particulele subatomice există într-un număr infinit de posibile locuri simultan, atunci, într-un anumit sens, şi noi o facem. Iar aşa cum aceste particule trec de la a exista pretutindeni simultan (undă sau energie] la a exista acolo unde observatorul le caută în momentul în care acesta le acordă atenţie (particulă sau materie], şi noi suntem potenţial capabili de a concretiza brusc în existenţă fizică un număr infinit de realităţi potenţiale.

Cu alte cuvinte, dacă îţi poţi imagina un anumit eveniment viitor pe care doreşti să îl experimentezi în viaţa ta, acea realitate există deja ca posibilitate undeva, în câmpul cuantic - dincolo de acest spaţiu şi timp - aşteptând doar ca tu să o observi. Dacă mintea ta (prin intermediul gândurilor şi sentimentelor tale] poate influenţa momentul şi locul în care un electron apare de nicăieri, atunci, teoretic vorbind, ar trebui să fii capabil să influenţezi apariţia *oricărui* număr de posibilităţi pe care ţi le poţi imagina.

Dintr-o perspectivă cuantică, dacă te-ai observa într-un anumit viitor nou, care este diferit de trecutul tău, dacă ai aştepta ca acea realitate să se întâmple şi apoi ai accepta din punct de vedere emoţional rezultatul, ai trăi - pentru o clipă - în acea realitate viitoare şi ţi-ai condiţiona corpul să creadă că este în acel viitor, în momentul prezent. Prin urmare, modelul cuantic, care

afirmă că toate posibilităţile există în acest moment, ne dă permisiunea să alegem un nou viitor şi să îl transformăm în realitate, prin observaţie. Şi, deoarece întregul univers este format din atomi, peste 99% dintr-un atom fiind energie sau posibilitate, acest lucru înseamnă că există *o mulţime* de potenţial acolo, pe care tu şi cu mine l-am putea rata.

Totuşi, acest lucru înseamnă, de asemenea, că şi tu creezi în mod implicit. Dacă tu, ca observator cuantic, îţi examinezi viaţa de la acelaşi nivel mental, în fiecare zi, atunci, potrivit modelului cuantic al realităţii, determini posibilităţile infinite să cadă în aceleaşi tipare ale informaţiei zi după zi. Acele tipare, pe care tu le numeşti *viaţa ta,* nu se schimbă niciodată, astfel încât ele nu îţi permit niciodată *să faci schimbarea.*

Prin urmare, repetiţia mentală despre care am vorbit mai devreme, cu siguranţă nu înseamnă să visezi cu ochii deschişi sau să-ţi faci iluzii. înseamnă, într-un sens foarte real, modul în care îţi poţi manifesta intenţionat realitatea dorită, inclusiv o viaţă lipsită de durere sau boli. Concentrându-te mai mult pe ceea ce vrei cu adevărat şi mai puţin pe ceea ce nu vrei, poţi crea orice doreşti şi, simultan, să „ştergi" orice nu vrei, refuzând să-i mai acorzi atenţie. Locul în care îţi plasezi atenţia este locul în care îţi plasezi energia. Odată ce îţi îndrepţi atenţia, conştientizarea sau mintea ta asupra posibilităţii, îţi plasezi aici şi energia. Prin urmare, influenţezi materia prin atenţia sau observaţia ta. Efectul placebo nu este aşadar o închipuire, ci realitate cuantică.

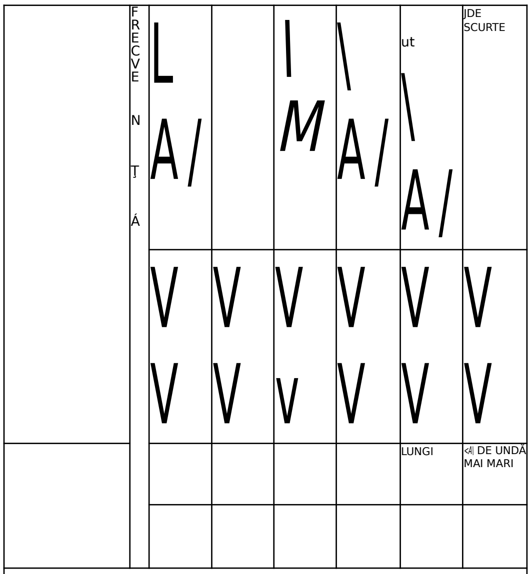
Energia la nivel cuantic

Toţi atomii din lumea elementală emit diferite energii electromagnetice. De exemplu, un

atom poate răspândi câmpuri de energie invizibile de diferite frecvenţe, care includ raze x, raze gama, raze ultraviolete şi raze infraroşii, precum şi raze de lumină vizibile. Şi aşa cum undele radio invizibile poartă o frecvenţă în care sunt codate informaţii specifice(indiferent dacă este 98,6 sau 107,5 hertzi], fiecare frecvenţă diferită poartă, de asemenea, diferite informaţii specifice, după cum s-a evidenţiat în Figura 8.1. De exemplu, razele x poartă informaţii foarte diferite de cele infraroşii, întrucât sunt frecvenţe diferite. Toate aceste câmpuri sunt tipare de energie diferite, care transmit întotdeauna informaţii la nivel atomic.

FRECVENŢĂ - ENERGIE - INFORMAŢIE

MAI MULTE CICLURI/SECUNDĂ = FRECVENŢĂ MAI RAPIDĂ - LUNGIME DE UNDĂ MAI MICĂ



MAI PUŢINE CICLURI/SECUNDĂ = FRECVENŢĂ MAI JOASĂ-LUNGIMI DE UNDĂ

MAI MARI

FIGURA 8.1
Acest grafic arată două frecvenţe diferite, fiecare purtând informaţii diferite şi, prin urmare, având calităţi diferite. Razele x se comportă diferit de undele radio şi, astfel, au diferite caracteristici inerente.

Să ne gândim la atomi ca la câmpuri de energie care vibrează sau ca la nişte mici vârtejuri care se rotesc încontinuu. Pentru a înţelege mai bine modul în care funcţionează, să folosim analogia cu un ventilator. Aşa cum un ventilator circular creează curent (un vârtej de aer] când este pornit, fiecare atom, în timp ce se roteşte, radiază un câmp de energie într-un mod similar. Şi, exact aşa cum un ventilator se poate roti la viteze diferite, creând astfel un curent mai puternic sau mai slab, tot astfel, atomii vibrează la diferite frecvenţe, care creează câmpuri mai puternice sau mai slabe. Cu cât un atom vibrează mai rapid, cu atât emite o energie şi o frecvenţă mai mari. Cu cât viteza vibraţiei sau a vârtejului atomului este mai redusă, cu atât creează mai puţină energie.

Cu cât paletele unui ventilator se învârt mai încet, cu atât se produce mai puţin curent (sau energie) şi cu atât ne este mai uşor să vedem paletele ca obiecte materiale în realitatea fizică. Pe de altă parte, cu cât

paletele se învârt mai repede, cu atât se creează mai multă energie şi cu atât vezi mai puţin paletele fizice; paletele par să fie imateriale. Locul în care paletele ventilatorului pot apărea în mod potenţial (asemenea particulelor subatomice pe care oamenii de ştiinţă din domeniul mecanicii cuantice încercau să le observe, care tot apăreau şi dispăreau din raza vizuală) depinde de observaţia ta - unde şi cum le cauţi. Şi aşa se întâmplă şi cu atomii. Să examinăm ceva mai profund acest aspect.

în mecanica cuantică, materia este definită drept o *particulă* solidă, iar câmpul energetic imaterial de informaţii poate fi definit drept *undă*. Când studiem proprietăţile fizice ale atomilor, cum ar fi masa, atomii arată ca o materie fizică. Cu cât frecvenţa vibraţiei unui atom este mai redusă, cu atât petrece mai mult timp în realitatea fizică şi cu atât apare mai mult ca o particulă pe care o putem vedea ca materie solidă. Motivul pentru care materia fizică ne apare ca fiind solidă, chiar dacă este în cea mai mare parte energie, este că toţi atomii vibrează la aceeaşi viteză ca şi noi.

însă atomii manifestă, de asemenea, numeroase proprietăţi ale energiei sau undelor (inclusiv lumina, lungimea de undă şi frecvenţa). Cu

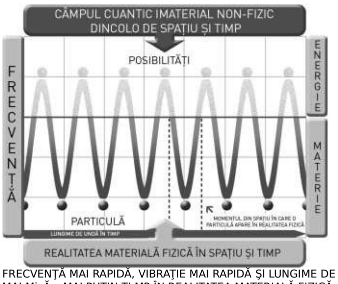
cât un atom vibrează mai rapid şi c

ucât generează mai multă energie, cu atât petrece mai puţin timp în realitatea fizică; apare şi dispare prea rapid pentru ca noi să îl vedem, deoarece vibrează la o viteză mult mai rapidă decât noi. Dar chiar dacă nu putem vedea energia propriu-zisă, putem vedea uneori dovezile fizice ale anumitor frecvenţe de energie, deoarece câmpul de forţe al atomilor poate crea proprietăţi fizice, cum ar fi modul în care undele infraroşii încălzesc lucrurile.

Dacă vei compara Figura 8.2A cu Figura 8.2B, poţi vedea cum frecvenţele mai joase petrec mai mult timp în lumea materială şi, astfel, apar ca materie.

CÂMPUL CUANTIC IMATERIAL NON-FIZIC DINCOLO DE SPAŢIU SI TIMP
POSIBILITATE

REALITATEA FIZICA MATERIALA IN SPAŢIU ŞI TIMP
FRECVENTĂ MAI LENTĂ, VIBRAŢIE MAI JOASĂ SI LUNGIME DE UNDĂ MAI MĂRE = MAI MULT TIMP ÎN REALITATEA FIZICĂ MATERIALĂ
FIGURA 8.2A



FRECVENŢĂ MAI RAPIDĂ, VIBRAŢIE MAI RAPIDĂ ŞI LUNGIME DE UNDĂ MAI MicĂ= MAI PUŢIN TI MP ÎN REALITATEA MATERIALĂ FIZICĂ
FIGURA 8.2B
Când energia vibrează mai lent, particulele apar în realitatea fizică pentru perioade mai lungi de timp şi, astfel, apar ca materie solidă. Figura 8.2A arată cum se manifestă materia pornind de la o frecvenţă mai lentă, cu o lungime de undă mai mare. Figura 8.2B înfăţişează particulele care petrec mai mult timp în realitatea fizică, prin urmare, sunt mai mult energie şi mai puţin materie. Acest lucru se întâmplă deoarece au lungimi de undă mai mici, o frecvenţă mai rapidă şi o vibraţie mai rapidă.

Prin urmare, universul fizic ar putea părea să fie alcătuit doar din materie materială, dar adevărul este că împarte un câmp al informaţiei (câmpul cuantic) care reuneşte materia şi energia atât de îndeaproape, încât este imposibil să le considerăm drept entităţi separate. Acest lucru se întâmplă deoarece toate particulele sunt conectate într-un câmp imaterial, invizibil de informaţii care depăşeşte spaţiul şi timpul - iar acest câmp este alcătuit din conştienţă (gând] şi energie (frecvenţă, viteza la care vibrează lucrurile).

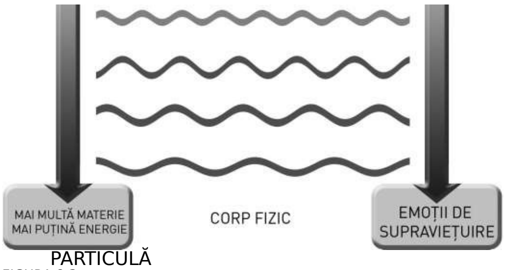
Deoarece fiecare atom are propriul său câmp specific de energie sau semnătură energetică, atunci

când atomii se adună la un loc pentru a forma molecule, ei îşi împărtăşesc câmpurile de informaţie şi apoi radiază propriile lor tipare unice de enegie combinată. Dacă orice lucru material din univers radiază un tip de energie unic şi specific, pentru că totul este alcătuit din atomi, atunci tu şi cu mine radiem, de asemenea, propriile noastre tipuri de energie specifică. Tu şi cu mine transmitem constant informaţii ca energie electromagnetică - pe baza stărilor noastre de a fi.

Aşadar, când îţi schimbi energia pentru a schimba o credinţă sau o percepţie despre tine însuţi sau despre viaţa ta, tu, de fapt, creşti frecvenţa atomilor şi a moleculelor corpului tău fizic, astfel încât să-ţi amplifici câmpul de energie (după cum se arată în Figura 8.3). Măreşti viteza ventilatoarelor atomice din care este alcătuit corpul tău. Pe măsură ce adopţi o stare creativă emoţională intensificată, cum ar fi inspiraţia, insuflarea puterii, recunoştinţa sau caracterul invincibil, faci ca atomii tăi să se rotească mai repede, exact ca paletele ventilatorului, şi să transmită un câmp mai puternic de energie în jurul corpului tău, care îţi influenţează materia fizică.

Prin urmare, particulele fizice care îţi alcătuiesc corpul reacţionează acum la o energie elevată. Devii mai multă energie şi mai

puţină materie. Acum eşti mai mult undă şi mai puţin particulă. Folosindu-ţi conştienţă, creezi mai multă energie, astfel încât materia să poată fi ridicată la o nouă frecvenţă, iar corpul tău reacţionează la o nouă minte



PARTICULĂ

FIGURA 8.3

Când îţi schimbi energia, înalţi materia către o nouă minte, iar corpul tău vibrează la o frecvenţă mai rapidă. Devii mai multă energie şi mai puţină materie - mai mult undă şi mai puţin particulă. Cu cât emoţia este mai elevată sau cu cât starea creatoare a minţii este mai ridicată, cu atât ai mai multă energie pentru a rescrie programele din corp. Corpul tău reacţionează atunci la o nouă minte.

Cum să primeşti semnalul energetic corect

EMOŢII DE SUPRAVIEŢUIRE VS. EMOŢII CREATIVE
UNDĂ

NAAAAAWAVAVVW

Prin urmare, cum ajunge materia să fie înălţată către o nouă minte? Să ne gândim la predicatorul care ajunge într-o stare de extaz religios şi bea stricnină, fără niciun efect biologic. Cum a învins această reacţie chimică ce, în mod normal ,ar fi otrăvit o persoană obişnuită? Nivelul său de energie a fost cel care a reuşit să transceandă efectele materiei. El a luat o decizie cu o intenţie atât de fermă, încât alegerea sa a purtat o amplitudine a energiei care a putut transcende legile mediului, efectele asupra corpului şi timpul liniar. în acel moment, el a fost mai multă energie şi mai puţină materie şi, prin urmare, o nouă energie i-a rescris circuitele din creier, chimia din corp şi expresia genetică. în acel moment prezent, el nu era identitatea sa, care era conectată la mediul său familiar, nici nu era corpul său fizic, şi nici nu trăia într-un timp liniar. Conştienţa sa elevată şi energia sa erau epifenomenul materiei. Cu alte cuvinte, atât informaţia, cât şi frecvenţa dau naştere modelelor materiei. Iar când demonstrăm un nivel ridicat de conştientizare şi energie, tocmai aceste elemente influenţează materia - deoarece

materia este creată dintr-o scădere a frecvenţei şi informaţiei.

Este în întregime posibil ca zonele receptorilor celulari ai predicatorului să nu fi fost deschise în mod selectiv pentru stricnină; uşile celulelor erau închise pentru otravă şi, astfel, erau protejate de efectele sale. Fiind mişcat de spirit - altfel spus, mişcat de energie - el şi-a reglat pozitiv, într-o clipă, celulele din corp pentru imunitate şi şi-a reglat negativ celulele din corp pentru otravă. Acelaşi lucru se întâmplă şi cu cei care merg prin foc; odată ce şi-au schimbat starea de a fi, receptorii lor celulari nu mai sunt deschişi la efectele căldurii. Acest lucru le-a permis şi acelor adolescente să ridice tractorul de 1,3 tone pentru a-şi elibera tatăl, după cum ai citit în Capitolul 1. Când şi-au văzut tatăl captiv şi în pericol de moarte, nivelul lor intensificat de energie a dezactivat receptorii celulari care, în mod normal, le-ar fi spus corpurilor lor că tractorul era prea greu pentru a fi ridicat şi au activat receptorii celulelor musculare, pentru a susţine o greutate mai mare, astfel încât, atunci când au încercat să îl ridice, muşchii lor au reacţionat şi ele au reuşit să îşi elibereze tatăl. Nu materia (corpul] a fost cea care a mişcat materia (tractorul); energia a fost cea care a influenţat materia.

Trebuie să fii de acord cu mine când spun că organismul tău este format dintr-o mulţime vastă de atomi şi molecule, şi că aceşti atomi şi molecule formează substanţe chimice. Substanţele chimice respective se organizează în celule, care formează ţesuturi, ce se organizează mai departe în organe, ce creează diferite sisteme în interiorul corpului tău. De exemplu, o celulă musculară este alcătuită din diferite substanţe chimice (proteine, ioni, citokine, factori de creştere), care sunt compuse din diferitele interacţiuni dintre molecule, care, la rândul lor, sunt compuse din

diferite legături atomice; atomii respectivi împărtăşesc un câmp invizibil de informaţii, pentru a forma molecule.

Substanţele chimice care alcătuiesc o celulă împart, de asemenea, acelaşi câmp de informaţii. Este acel câmp invizibil de informaţii care orchestrează sutele de mii de funcţii ale celulei, secundă de secundă. Oamenii de ştiinţă încep să îşi dea seama că există un câmp de informaţii responsabil pentru miriada de funcţii celulare care există dincolo de limitele materiei.

Un câmp invizibil al conştienţei este cel care dirijează toate funcţiile celulelor, ţesuturilor, organelor şi sistemelor corpului. Cum de ştiu anumite substanţe chimice şi molecule din celulele tale ce să facă şi interacţionează cu o asemenea precizie? Există un câmp energetic din jurul celulei care constituie însumarea energiei atomilor, moleculelor şi substanţelor chimice care colaborează în echilibru, pentru a da naştere materiei, şi din acest câmp vital de informaţie derivă materia.

De pildă, celulele musculare din exemplul anterior se pot organiza şi specializa în ţesuturi denumite „ţesut muscular". Să spunem că tipul specific de ţesut muscular din acest exemplu este denumit „muşchi cardiac". Ţesutul muşchiului cardiac formează un organ denumit „inimă". Ţesuturile, care sunt alcătuite din celule, împart un câmp de informaţie care îi permite inimii să funcţioneze într-o manieră coerentă. Inima este o parte a sistemului cardiovascular al întregului corp. în timp ce împarte acest câmp de informaţie, organizează materia pentru a funcţiona într-o manieră armonioasă, holistică. Prin urmare, câmpul care este creat şi dă naştere materiei este ceea ce *controlează* materia. Cu cât câmpul este mai mare, cu atât atomii vibrează mai rapid - sau paletele ventilatorului subatomic se învârt mai repede.

Modelul newtonian al biologiei este bazat pe evenimente liniare în care reacţiile chimice au loc într-o secvenţă de paşi. Dar, de fapt, nu aşa funcţionează biologia; nu mai poţi explica nimic, chiar şi ceva atât de simplu precum modul în care se vindecă o rană, fără să înţelegi căile informaţiilor coerente şi interconectate despre care tocmai ai citit. Celulele împărtăşesc o intercomunicare a informaţiei într-un mod non-liniar. Universul şi toate sistemele biologice din interiorul lui împărtăşesc o integrare a câmpurilor de energie independente, întrepătrunse care, la rândul lor, împărtăşesc clipă de clipă informaţii dincolo de spaţiu şi timp.

Cercetările confirmă că majoritatea interacţiunilor dintre celule au loc mai rapid decât viteza luminii[116] - şi, din moment ce limita acestei realităţi fizice *este* viteza luminii, acest lucru înseamnă că celulele trebuie să comunice prin intermediul câmpului cuantic. Interacţiunile dintre atomi şi molecule formează o intercomunicare care unifică lumea fizică, materială şi câmpurile de energie care alcătuiesc întregul. în cuantă, caracteristicile liniare, previzibile, ale lumii newtoniene, nu există. Lucrurile interacţionează într-o manieră holistică şi cooperantă.

Aşadar, dacă ţinem seama de modelul cuantic al realităţii, am putea spune că orice boală constituie o diminuare a frecvenţei. Gândeşte-te la hormonii stresului. Când sistemul tău nervos se află sub controlul regimului *luptă-sau-fugi,* substanţele chimice pentru supravieţuire te determină să fii mai mult materie şi mai puţin energie. Devii un materialist, deoarece defineşti realitatea cu simţurile tale; foloseşti în exces energia vitală din jurul celulei, mobilizând-o pentru o situaţie de urgenţă; şi toată atenţia ta se îndreaptă către lumea exterioară a mediului, corpului şi timpului. Dacă menţii

reacţia la stres activată pentru perioade extinse de timp, efectele pe termen lung continuă să încetinescă frecvenţa corpului, astfel încât acesta devine din ce în ce mai mult particulă şi din ce în ce mai puţin undă. Acest lucru înseamnă că există mai puţină conştienţă, energie şi informaţie disponibile pentru a fi împărţite între atomi, molecule şi substanţe chimice. Prin urmare, devii materie, încercând în zadar să schimbi materia - eşti un corp care încearcă fără succes să schimbe un corp.

Toate paletele subatomice individuale care îţi alcătuiesc corpul încep să se rotească nu doar mai încet, ci şi aritmie una faţă de cealaltă. Acest lucru creează incoerenţă în rândul atomilor şi moleculelor corpului, ceea ce cauzează un semnal slăbit de comunicare, în aşa fel încât organismul începe să se destabilizeze. Cu cât corpul tău este mai mult materie şi mai puţin energie, cu atât eşti mai mult la dispoziţia celei de-a doua legi a termodinamicii - legea entropiei - potrivit căreia lucrurile materiale din univers au tendinţa de a se îndrepta către dezordine şi distrugere.

Gândeşte-te ce s-ar întâmpla dacă ai avea sute de ventilatoare într-o cameră enormă, toate funcţionând în acelaşi timp şi rotindu-se în armonie, zumzăind la unison. Acest zumzet constant ar fi ca o muzică pentru tine, deoarece ar fi ritmic şi neîntrerupt. Aşa se întâmplă şi în corpurile noastre când semnalele dintre atomii, moleculele şi celulele noastre sunt puternice şi coerente.

Acum închipuie-ţi cât de diferit ar fi dacă nu ar exista suficientă electricitate (energie] care să ajungă la fiecare ventilator, ceea ce le-ar face să se rotească la diferite viteze sau frecvenţe. Camera ar fi atunci plină de un vacarm de zăn- găneli, pârâituri, opriri şi porniri incoerente. Aşa se întâmplă când semnalele dintre

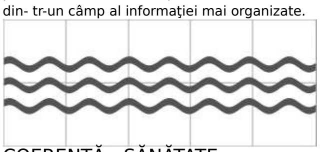
atomii, moleculele şi celulele corpurilor noastre sunt mai slabe şi incoerente.

Când îţi schimbi energia deoarece ai luat o decizie cu o intenţie fermă, creşti frecvenţa structurii tale atomice şi creezi o semnătură electromagnetică mai intenţională şi mai coerentă (aşa cum este descrisă în Figura 8.4], Acum influenţezi materia fizică a corpului tău. Sporindu-ţi energia, sporeşti fluxul de electricitate către ventilatoarele tale subatomice. Frecvenţa crescută începe să antreneze sau să organizeze celulele corpului tău pentru a deveni mai puţin particulă (materie] şi mai mult undă (energie). Sau, ca să folosim alte cuvinte, toată materia ta are mai multă energie - sau mai multă informaţie. Să ne gândim la *coerenţă* ca ritm sau ordine şi la *incoerenţă* ca lipsa ritmului, lipsa ordinii sau a sincronismului.

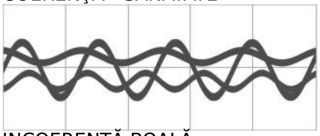
Să ne închipuim un grup de o sută de toboşari complet lipsiţi de ritm, care bat la tobe în acelaşi timp. Aceasta este incoerenţa. Acum, să ne închipuim că un grup de cinci toboşari profesionişti îşi fac apariţia în mijlocul mulţimii de toboşari aspiranţi, se împrăştie în diferite locuri din mulţime şi încep să creeze o linie melodică foarte ritmică. în timp, cei cinci îi vor antrena pe toţi cei o sută de toboşari să menţină ritmul, ordinea şi sincronismul perfecte.

Exact acest lucru se întâmplă când corpul tău reacţionează la o nouă minte, când ţi se zburleşte părul pe ceafă deoarece simţi că eşti mai mult energie şi mai puţin materie. în momentul respectiv, înalţi materia către o nouă minte. Antrenezi boala, care există ca o scădere a frecvenţei, spre o frecvenţă ridicată. în acelaşi timp, determini şi informaţiile incoerente care au existat în rândul atomilor şi moleculelor, substanţelor chimice şi celulelor, ţesuturilor şi organelor,

precum şi sistemelor corpului să funcţioneze, în schimb, din- tr-un câmp al informaţiei mai organizate.



COERENŢĂ - SĂNĂTATE



INCOERENŢĂ-BOALĂ

FIGURA 8.4

Dintr-o perspectivă cuantică, o frecvenţă mai înaltă, mai coerentă este denumită *sănătate* şi o frecvenţă mai lentă, mai incoerentă, este denumită *boală*. Orice boală este o reducere a frecvenţei, precum şi expresia unei informaţii incoerente.

Este ca şi cum ai auzi paraziţi la radio şi l-ai acorda până ai descoperi un semnal clar unde, dintr-odată, paraziţii dispar şi poţi auzi muzica. Creierul tău şi sistemul nervos fac acelaşi lucru, acordându-se la frecvenţe mai înalte, mai coerente. Odată ce se întâmplă acest lucru, nu mai eşti supus legii entropiei. Experimentezi *entropia inversă,* iar semnătura coerentă a câmpului de energie din jurul corpului tău te determină să fii imun la legile tipice ale realităţii fizice. Acum, toate ventilatoarele subatomice se învârt la o frecvenţă coe-rentă mai rapidă, iar moleculele fizice, substanţele chimice şi celulele care îţi alcătuiesc corpul primesc noi

informaţii, astfel încât energia ta are un efect pozitiv asupra corpului tău.

Figurile 8.5A, 8.5B şi 8.5C de pe pagina următoare ilustrează modul în care o frecvenţă de energie mai înaltă, mai coerentă, antrenează o frecvenţă a materiei mai lentă, mai incoerentă, înălţând materia spre o nouă minte.

Cu cât energia ta este mai organizată şi mai coerentă, cu atât antrenezi mai mult materia pe o frecvenţă organizată şi cu cât frecvenţa este mai rapidă, cu atât semnalul electromagnetic pe care îl primeşte celula este mai bun şi mai profund. (Aminteşte-ţi, după cum ai învăţat în capitolul anterior, celulele sunt de o sută de ori mai sensibile la semnalele electromagnetice - energia - decât la semnalele chimice, iar aceste semnale sunt cele care schimbă expresia ADN-ului.] Cu cât energia ta este mai incoerentă şi mai nesincronizată, pe de altă parte, cu atât celulele tale sunt mai puţin capabile să comunice una cu cealaltă. Vei deprinde, în foarte scurt timp, ştiinţa modului în care să creezi coerenţă.

■E2B9SS

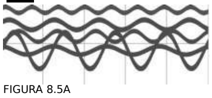


FIGURA 8.5A

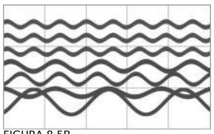


FIGURA 8.5B
FIGURA 8.5C
Când o energie mai mare, mai coerentă, interacţionează cu o energie mai lentă, mai incoerentă, ea începe să antreneze materia într-o stare mai organizată

.Din moment ce câmpul cuantic este un câmp invizibil de informaţie, este frecvenţă dincolo de spaţiu şi timp, din care provin toate lucrurile materiale, şi este alcătuit din conştien- ţă şi energie, atunci orice lucru fizic din univers este armonizat în interiorul acestui câmp şi conectat la el. Şi din moment ce toate lucrurile materiale sunt alcătuite din atomi, care sunt conectaţi dincolo de spaţiu şi timp, atunci tu şi cu mine, împreună cu toate lucrurile din univers, suntem conectaţi prin intermediul acestui câmp de inteligenţă - personală şi universală, atât în interiorul nostru, cât şi în jurul nostru - care conferă viaţă, informaţie, energie şi conştienţă tuturor lucrurilor.

Spune-i cum doreşti, însă aceasta este inteligenţa universală care îţi oferă viaţă chiar acum. Ea organizează şi orchestrează sutele de mii de note din simfonia armonioasă care este fiziologia ta - acele lucruri care fac parte din sistemul tău nervos autonom. Această inteligenţă menţine cele peste 101 000 de bătăi ale inimii pe zi, pentru a pompa peste 9 litri de sânge pe minut, parcurgând o distanţă de peste 96 500 de kilometri într-un interval de 24 de ore. Până să termini de citit această propoziţie, corpul tău va fi produs 25 de trilioane de celule. Şi fiecare dintre cele 70 de trilioane de celule care îţi alcătuiesc corpul îndeplineşte undeva între 100 000 şi 6 trilioane de funcţii pe secundă. Astăzi, vei inhala două milioane de litri de oxigen şi de fiecare dată când inhalezi, oxigenul respectiv va fi distribuit fiecărei celule din corpul tău, în câteva secunde.

Urmăreşti în mod conştient toate acestea? Sau o face pentru tine ceva ce are o minte mult mai puternică decât mintea ta şi o voinţă mult mai puternică decât voinţa ta? Asta e iubirea! De fapt, această inteligenţă te iubeşte atât de mult, încât îţi oferă viaţă din iubire! Este aceeaşi minte universală care însufleţeşte fiecare aspect al

universului material. Acest câmp invizibil al inteligenţei există dincolo de spaţiu şi timp, şi de aici vin toate lucrurile materiale.

El face ca supernovele să se nască în galaxii îndepărtate şi trandafirii să înflorească la Versailles. Menţine rotaţia planetelor în jurul Soarelui şi succesiunea fluxului şi refluxului în Malibu. Deoarece există în toate locurile şi în toate timpurile, şi se află atât în interiorul tău, cât şi în jurul tău, această inteligenţă trebuie să fie atât personală, cât şi universală. Prin urmare, există o conştienţă subiectivă, înzestrată cu li- ber-arbitru (conştientizarea universală], care este responsabilă pentru întreaga ta viaţă.

Dacă ar fi să închizi ochii şi să îţi îndepărtezi atenţia de la corpul tău şi de la toţi oamenii, lucrurile şi evenimentele care apar în diferite momente şi locuri din mediul tău extern, renunţând la timp pentru o clipă, tu, ca observator cuantic, ţi-ai înlătura energia din viaţa ta familiară şi ţi-ai investi conştientizarea în câmpul necunoscut al posibilităţilor. Din moment ce locul în care îţi plasezi atenţia este locul în care îţi plasezi energia, atunci, dacă îţi plasezi conştientizarea asupra vieţii tale cunoscute, energia ta este investită în această viaţă familiară. Dar dacă ar fi să îţi investeşti energia în câmpul necunoscut de posibilităţi situat dincolo de spaţiu şi timp, şi în loc de asta ai deveni o conştienţă (un gând în potenţialul cuantic], ai atrage o nouă experienţă înspre tine. Pe măsură ce intri într-o stare meditativă, conştienţă ta subiectivă, înzestrată cu liber-arbitru, se va contopi cu conştienţă universală, obiectivă, iar tu vei lăsa posibilitatea să încolţească.

Sistemul nervos autonom autoorganizator este conexiunea ta cu acea inteligenţă înnăscută pe care am menţionat-o şi care îndeplineşte toate acele funcţii automate pentru tine. Cu siguranţă nu neocortexul tău

raţional este cel responsabil pentru funcţiile menţionate anterior. în schimb, centrii cerebrali inferiori de sub neocortex sunt cei care deţin controlul. Cu această inteligenţă iubitoare te contopeşti în meditaţie, când sacrifici egoul şi treci de la egoism la altruism, când devii conştientă pură - nu un corp în mediu sau în timpul liniar, ci, în schimb, niciun corp, nimeni, nimic, nicăieri şi în afara timpului. Acesta este momentul în care devii, pur şi simplu, o conştientizare într-un câmp infinit de posibilităţi.

Te afli în necunoscut. Şi toate lucrurile sunt create din necunoscut. Te afli în câmpul cuantic. Iar tu şi cu mine dispunem deja de toată maşinăria biologică de care avem nevoie pentru această realizare de a deveni conştienţă pură.Capitolul nouă

Trei poveşti despre transformare personală

în acest capitol, vei întâlni câţiva oameni care au investit energia conştienţei lor în lumea imaterială de dincolo de simţuri şi au îmbrăţişat în mod repetat o posibilitate, până ce aceasta s-a materializat în viaţa lor.

Povestea lui Laurie

La vârsta de 19 ani, Laurie a fost diagnosticată cu o boală degenerativă rară a oaselor, numită *displazie fibroasă polios- totică.* Atins de această afecţiune debilitantă, corpul înlocuieşte osul normal cu un ţesut inferior şi mai fibros, iar eşafodajul proteinei de susţinere a scheletului devine neobişnuit de subţire şi de neregulat. Procesul atipic de creştere asociat cu sindromul provoacă inflamarea, slăbirea şi apoi fracturarea oaselor. Displazia fibroasă poate apărea în orice parte a scheletului, iar în cazul lui Laurie, s-a manifestat la nivelul femurului drept, al articulaţiei şoldului drept, al tibiei drepte şi la unele oase

ale piciorului drept. Doctorii i-au spus că boala ei era incurabilă.

Displazia fibroasă este o boală genetică care nu se manifestă de obicei până la vârsta adolescenţei. în cazul lui Laurie, ea şi-a petrecut un an întreg şchiopătând cu mari eforturi în jurul campusului universitar, cu ceea ce s-a dovedit a fi o fractură de femur, înainte să iasă la suprafaţă vreun semn de boală. A fost şocată să afle că îşi fracturase un os, deoarece nu suferise nicio traumă. în afara faptului că avea un picior mai mare decât celălalt din punct de vedere anatomic, Laurie nu observase niciun indiciu că ar fi fost ceva în neregulă cu ea până în acel moment. Avusese o tinereţe relativ activă, plină de activităţi precum atletismul, dansul şi partidele de tenis. în perioada în care a început să şchiopăteze, se apucase chiar de antrenamente, pentru a participa la concursurile de culturism.

După diagnostic, viaţa lui Laurie s-a schimbat peste noapte. Chirurgul ei ortoped a avertizat-o că era fragilă şi extrem de vulnerabilă. A insistat ca ea să se deplaseze doar cu ajutorul cârjelor, până ce aveau să o programeze pentru operaţie: mai întâi o grefă osoasă, urmată de inserţia unei tije femurale Russell-Taylor de-a lungul corpului femurului. După ce au auzit vestea, atât Laurie, cât şi mama ei, au stat o oră plângând în cantina spitalului. Era un coşmar; viaţa lui Laurie, aşa cum o ştia ea, părea să se fi sfârşit dintr-o dată.

Percepţia lui Laurie despre limitările ei - atât cele reale, cât şi cele imaginare - a început să îi domine viaţa. Pentru a evita alte fracturi, a urmat instrucţiunile doctorului şi a folosit conştiincioasă cârjele. A fost nevoită să renunţe la stagiul de marketing pe care îl începuse recent la un important producător din Manhattan şi, în schimb, a început să îşi umple timpul cu programări medicale. Tatăl ei a insistat ca ea să consulte cât mai mulţi

medici ortopezi cu putinţă, prin urmare, cu lacrimi în ochi, mama ei a dus-o pe Laurie cu maşina de la un cabinet medical la altul, în cursul următoarelor săptămâni.

De fiecare dată când mergea la un nou doctor, Laurie aştepta răbdătoare o opinie medicală diferită, doar pentru a primi iarăşi aceeaşi veste proastă. în doar câteva luni, zece chirurgi îşi dăduseră cu părerea privind afecţiunea ei. Ultimul doctor la care a fost a avut o opinie diferită: el i-a spus lui Laurie că operaţia pe care ceilalţi doctori i-o recomandaseră nu avea să o ajute în niciun fel, deoarece inserarea tijei avea să întărească osul afectat doar în punctul cel mai slab şi să provoace, de fapt, mai multe fracturi, în următoarea zonă mai vulnerabilă, deasupra sau dedesubtul tijei. El a sfătuit-o pe Laurie să uite de operaţie şi să folosească în continuare cârje sau un scaun cu rotile - sau pur şi simplu să devină sedentară pentru tot restul vieţii.

începând din acel moment, Laurie a rămas nemişcată cea mai mare parte a timpului, de teamă că şi-ar putea fractura vreun os. Se simţea neputincioasă, mică şi fragilă, şi era copleşită de anxietate şi de autocompătimire. S-a întors la colegiu o lună mai târziu, dar în cea mai mare parte a timpului stătea închisă într-un apartament pe care îl împărţea cu alte cinci femei. Şi-a cultivat o abilitate impresionantă de a-şi ascunde depresia clinică severă, care se accentua pe zi ce trecea.

Teama de tatăl ei

De când îşi amintea Laurie, tatăl ei fusese un om violent. Chiar şi după ce au crescut copiii, fiecare membru al familiei trebuia să fie pregătit pentru furia loviturilor rapide de pumn ale bărbatului, în momentele cele mai neaşteptate. Toată lumea era într-o continuă stare de vigilenţă, întrebându-se când se va pierde cu firea data viitoare. Deşi Laurie, cu siguranţă, nu ştia acest lucru la

vremea respectivă, comportamentul tatălui ei era în mod intrinsec legat de afecţiunea ei.

Nou-născuţii îşi petrec cea mai mare parte a zilei în starea de undă cerebrală delta. în timpul primilor 12 ani, copiii avansează treptat la o stare teta şi apoi la o stare alfa, înainte să ajungă la starea beta, în care vor petrece cea mai mare parte a vârstei lor adulte. După cum ai citit mai devreme, teta şi alfa sunt stări ale undelor cerebrale extrem de sugestibile. Copiii mici nu au încă o minte analitică pentru a edita sau înţelege ceea ce li se întâmplă, prin urmare, toate aceste informaţii pe care le absorb din experienţele lor sunt codate direct în mintea lor subconştientă. Din cauza sugestibilităţii lor crescute, în momentul în care se simt transformaţi din punct de vedere emoţional în urma unei experienţe, ei acordă atenţie persoanei sau lucrului respectiv care a provocat experienţa şi astfel sunt condiţionaţi să formeze amintiri asociative care să conecteze cauza respectivă cu însăşi emoţia experienţei. Dacă este vorba despre un părinte, atunci, în timp, copiii se vor ataşa de această persoană care îi îngrijeşte şi vor crede că emoţiile pe care le simt din acea experienţă sunt normale deoarece nu au încă abilitatea de a analiza situaţia. Acesta este modul în care experienţele copilăriei timpurii devin stări de a fi subconştiente.

Deşi Laurie nu ştia acest lucru când boala ei a fost diagnosticată, evenimentele cu încărcătură emoţională prin care trecuse crescând alături de tatăl ei au fost întipărite în sistemul memoriei ei implicite, dincolo de mintea ei conştientă, programându-i biologia. Reacţia ei la furia tatălui - faptul că se simţea slabă, neputincioasă, vulnerabilă, stresată şi temătoare zi după zi - a devenit atunci o parte a sistemului ei nervos autonom, astfel încât corpul ei a memorat din punct de vedere chimic aceste emoţii, iar mediul a semnalat genelor asociate cu

tulburarea ei să se activeze. Deoarece reacţia respectivă era autonomă, ea nu putea să o schimbe atâta vreme cât rămânea captivă în corpul ei emoţional. Putea doar să îşi analizeze starea de a fi corespunzătoare emoţiilor din tre- cutul ei, chiar dacă răspunsurile de care avea nevoie existau dincolo de aceste emoţii.

Odată ce Laurie a primit diagnosticul de displazie fibroasă, mama ei şi-a anunţat imediat întreaga familie că Laurie fusese declarată oficial „fragilă" de medicina modernă - prin urmare era ferită de violenţa fizică a tatălui ei. Deşi el a continuat să o abuzeze emoţional şi verbal pe Laurie (până la moartea sa, 15 ani mai târziu], boala ei, în mod ironic, a pro- tejat-o de alte abuzuri fizice.

Cum şi-a cimentat identitatea în boală

Acest simţ pervers al siguranţei pe care l-a creat Laurie a devenit pentru ea un mijloc de supravieţuire. Prin urmare, a început să beneficieze de pe urma unui tratament preferenţial (de care avea nevoie aproape întotdeauna]. Indiferent dacă era vorba să primească un loc în autobuz sau în metrou când toate scaunele erau ocupate, să îşi pună prietenii să aştepte la coadă la evenimente, în timp ce ea aştepta pe o bancă din apropiere, sau să obţină rapid loc la masă într-un restaurant aglomerat, Laurie a descoperit că boala ei începea să *lucreze în favoarea ei.* A început să se bazeze în mare măsură pe boala ei pentru a obţine ce dorea. Era acum capabilă să se descurce mai bine într-o lume pe care nu o considerase niciodată sigură până atunci. Beneficiul emoţional al manipulării realităţii ei pentru a obţine astfel ce voia a devenit foarte convenabil, iar Laurie primea mult mai mult decât avea cu adevărat nevoie pentru a-şi feri corpul de stres, ca să evite traumatismele. Nu a durat mult, şi boala ei a devenit identitatea ei.

După aceea, Laurie a trecut printr-o criză de adolescen- ţă-târzie, revoltându-se împotriva vieţii despre care credea că îi fusese impusă cu de-a sila de doctori, de părinţi şi de soartă. Până să înceapă următorul semestru după diagnosticul ei, intrase deja într-o stare puternică de negare în legătură cu boala ei. A decis să devină prima culturistă „şchioapă", întorcându-se la sport cu un devotament complet. Mânată de o obsesie oarbă, trăind în tensiune şi teamă şi impunându-şi o atitudine pozitivă doar cu ajutorul minţii sale conştiente, Laurie a găsit moduri creative de a ridica greutăţi care să nu îi deformeze membrele.

S-a gândit că, dacă încerca să meargă mai departe, în ciuda durerii, avea să devină mai sănătoasă - chiar dacă, în realitate, eforturile ei au dat greş deoarece se simţea îngrozitor în cea mai mare parte a timpului, iar durerile i s-au agravat. Aşa cum se întâmplă uneori cu pacienţii bolnavi de displazie fibroasă poliostotică, Laurie s-a îmbolnăvit de scolioză şi suferea de dureri mari de spate în fiecare zi. Abia trecută de vârsta de 20 de ani, a început să sufere de artrită la coloană şi în alte zone ale corpului.

După ce a absolvit colegiul, în ciuda faptului că făcea naveta între o nouă casă şi o nouă slujbă, Laurie a devenit foarte sedentară şi se simţea şi mai înstrăinată de viaţă. Teama, anxietatea şi depresia ei nu au părăsit-o. îşi invidia majoritatea semenilor şi şi-a pierdut prieteni şi relaţii romantice deoarece trăia mai mult ca părinţii ei mai în vârstă decât ca o persoană tânără.

Deja, pe când se apropia de 30 de ani, Laurie ajunsese să folosească mereu un baston ca să se deplaseze, chiar şi atunci când nu se afla sub tratament pentru una dintre cele 12 fracturi severe pe care avea să le îndure în cele din urmă. Ca şi cum acele probleme nu ar fi fost de ajuns, ea s-a confruntat, de asemenea, şi cu

microfracturi periculoase. Oasele ei erau atât de slăbite, încât fracturi mai mari, provocate de stres, aveau să apară sub fisurile microscopice şi să se conecteze cu alte zone ale osului slăbit pentru a forma fracturi şi mai mari, vizibile la radiografie.

La vârsta de 30 de ani, Laurie avea mai multe probleme cu spatele decât tatăl ei de 72 de ani, iar în esenţă, ea îmbătrânise înainte de vreme. Stătea în pat zile întregi şi a pierdut atâtea săptămâni de muncă, încât a fost nevoită să îşi dea demisia de la diferite slujbe. Şi-a amânat studiile postuniversitare deoarece şcoala care a acceptat-o nu avea un lift funcţional. A trebuit să renunţe la petreceri, ieşiri la muzee, cumpărături, călătorii, concerte şi alte activităţi care ar fi implicat în mare măsură statul în picioare şi mersul pe jos. Era prinsă în bucla gândirii şi simţirii despre care am vorbit mai devreme: în timp ce ea gândea că este limitată şi fragilă la interior, corpul ei manifesta un caracter limitat şi fragil la exterior. Cu cât se simţea mai vulnerabilă şi mai slăbită, cu atât devenea mai vulnerabilă şi mai slăbită - în timp ce continua să se confrunte cu fracturi care îi consolidau credinţa că era fragilă, reafirmându-i identitatea şi validându-i starea de a fi.

Şi-a ajustat dieta şi a luat diferite vitamine şi suplimente, pe lângă medicamentele de întărire a oaselor, dar nimic nu părea să oprească fracturile. îşi putea fractura un os pur şi simplu urcând un şir de trepte sau chiar coborând de pe o bordură. Era ca şi cum ar fi aşteptat următorul coşmar, la rând.

în mod ironic, atunci când Laurie nu folosea cârje sau nu şchiopăta, arăta perfect sănătoasă. Cei mai mulţi oameni presupuneau că bastonul ei era un fel de accesoriu excentric şi mulţi nu credeau că Laurie avea cu adevărat o boală debilitantă, motiv pentru care, uneori, era greu şi

frustrant pentru ea să primească tratamentul preferenţial de care avea nevoie adesea. încercarea de a-i convinge pe oameni că era cu adevărat bolnavă i-a consolidat şi mai mult identitatea de persoană bolnavă, i-a setat intenţia de a demonstra că are un handicap şi i-a întărit convingerea privind statutul ei de invalidă. în timp ce restul lumii părea să se străduiască din greu să îşi ascundă slăbiciunile şi vulnerabilitatea, Laurie a descoperit că ea şi le anunţa în mod constant pe ale ei.

Irosea multă energie încercând să controleze cât mai mult posibil din mediul ei. Era extrem de atentă la tot ce mânca şi bea, cântărind tot ce consuma. Fiecare plimbare prin cartierul ei era calculată. Ajunsese chiar să cântărească ce cantitate putea căra acasă de la supermarket: 4,5 kilograme, ceea ce era, de asemenea, şi limita greutăţii pe care putea să o acumuluze, astfel încât starea oaselor ei să nu se înrăutăţească.

Era epuizant, dar era tot ce ştia Laurie să facă. Paleta ei de opţiuni devenea din ce în ce mai restrânsă, în timp ce ea continua să limiteze sfera lucrurilor pe care le putea face din punct de vedere fizic, în încercarea de a nu-şi mai fractura oasele. Pe măsură ce stilul ei de viaţă devenea din ce în ce mai limitat, mintea ei devenea, la rândul ei, mai limitată.

Temerile lui Laurie au crescut, depresia i s-a agravat şi, în cele din urmă, a încercat să lucreze din nou, însă nu putea nici măcar să rămână mai mult timp într-o slujbă.

Aceeaşi femeie care fusese pe vremuri atletă, dansatoare şi culturistă de performanţă era acum limitată doar la exerciţiile de yoga pentru fitness, iar când s-a apropiat de 40 de ani, până şi hatha yoga ajunsese să fie prea mult pentru ea. Ani de zile, exerciţiile ei s-au limitat la a sta pe scaun şi a respira viguros (deşi, după ce a împlinit 40 de ani, doctorul i-a permis, în sfârşit, să înoate la bazin],

A făcut câteva încercări să se vindece cu ajutorul terapeuţilor, doctorilor holişti, vindecătorilor energetici, vindecătorilor prin sunete şi homeopaţilor - căutând întotdeauna soluţii în afara propriei persoane. De câteva ori, s-a simţit mai bine după o şedinţă de vindecare energetică, apoi s-a dus la ortoped şi a cerut noi radiografii - doar pentru a se descuraja când primea rezultatele neschimbate. S-a gândit: *Poate că nu se poate mai bine de atât.* Se trezea copleşită în fiecare dimineaţă, doborâtă de un sentiment de groază, convinsă că nu putea să se descurce cu ceea ce-i pregătise soarta.

Laurie află ce este posibil

Am cunoscut-o pe Laurie în 2009, după ce a văzut *What the Bleep Do We Know!? (Ce naiba ştim cu adevărat!?)* şi a rămas uluită de conceptul că o persoană ar putea să-şi creeze o viaţă cu totul nouă. S-a întâmplat să o cunosc în timp ce luam cina înaintea unui workshop pe care îl predam, la un centru de retragere spirituală din apropiere de New York. Am vorbit despre cursurile pe care le predam, de schimbare personală, iar ea s-a înscris imediat pentru următorul meu curs, din luna august a acelui an.

Când Laurie a ajuns la primul ei eveniment, a aflat că era cât se poate de posibil să îţi schimbi creierul, gândurile, corpul, starea emoţională şi expresia genetică. în timpul workshopului, am discutat despre schimbarea fizică, însă convingerile lui Laurie despre boala şi corpul ei erau tenace, iar emoţiile îi erau ferm fixate în trecut. Nu avea absolut nicio intenţie să îşi vindece corpul, în cea mai mare parte deoarece nu credea cu adevărat că era măcar posibil. Venise doar pentru că voia să se simtă mai bine la interior.

Laurie a aplicat imediat, cât de bine a putut, principiile pe care le-am predat, chiar dacă nu părea să se simtă diferit în mod voit. Primul lucru pe care l-a făcut,

aproape imediat după acel prim curs de weekend, a fost să nu mai împărtăşească şi altora diagnosticul ei. Chiar dacă nu îşi putea controla emoţiile, s-a gândit că încă avea control asupra lucrurilor pe care le spunea cu voce tare. Aşadar, în afară de cazurile în care trebuia să ceară un scaun la o petrecere sau să explice unui tip care îi ceruse întâlnire de ce nu putea merge la plimbare cu el, a încetat în totalitate să îşi mai recunoască afecţiunea. Laurie a ales să se concentreze asupra lucrurilor spre care se îndrepta în viitorul ei: spre un sine lăuntric fericit, spre o legătură profundă cu vreo sursă divină necunoscută, spre o slujbă minunată la care ar fi excelat, un partener de viaţă şi spre relaţii apropiate şi sănătoase cu prietenii şi cu rudele.

Laurie s-a concentrat apoi pe schimbarea câtorva comportamente simple. A avut grijă la gândurile şi cuvintele ei, şi şi-a amintit sieşi să-şi schimbe vechile tipare repetitive şi distructive. A continuat să facă meditaţiile şi să participe la cursurile mele. Pentru a atribui sens lucrurilor pe care le făcea, a recitit cu religiozitate notiţele şi a păstrat legătura cu cât mai mulţi colegi de la cursuri. în timp, o mică, dar perceptibilă parte din zi, Laurie s-a simţit mai bine, mai înaltă, mai capabilă şi mai puternică. îşi spunea „schimbă-te" de 20 de ori pe zi, ori de câte ori observa că mintea ei aluneca în trecut. Deşi gândurile negative se strecurau de o sută de ori pe zi, încetul cu încetul, Laurie a creat câteva gânduri noi, le-a aşternut pe hârtie şi a încercat să creadă profund în ele.

Laurie a muncit din greu la acest proces, însă i-a luat aproape doi ani până a putut să *simtă* cu adevărat acele noi gânduri. în loc să se simtă frustrată în timpul acelei perioade de aşteptare, Laurie şi-a reamintit că îi luase o perioadă destul de lungă de timp ca să ***creeze*** boala din starea ei emoţională, prin urmare i-ar putea lua ceva timp să o *decreeze*. Ea şi-a reamintit, de asemenea,

ei înseşi că va trebui să treacă printr-o moarte biologică, neurologică, chimică şi genetică a vechiului sine, înainte ca noul sine să iasă la suprafaţă.

Circumstanţele din mediul ei extern s-au înrăutăţit înainte să se îmbunătăţească. 0 inundaţie i-a distrus casa şi alte incidente din clădirea ei de apartamente i-au creat noi probleme de sănătate. Laurie mi-a spus că de fiecare dată când se aşeza ca să mediteze şi să îşi repete viaţa ideală, se simţea ca şi cum îşi spunea o minciună - şi, după aceea, când devenea conştientă de circumstanţele din prezent, se simţea de parcă ar fi primit o palmă. Am încurajat-o să nu mai definească realitatea cu ajutorul simţurilor şi să traverseze mai departe râul schimbării.

Laurie a continuat să vină la workshopuri, morocănoasă uneori şi recunoscătoare alteori, şi a mers mai departe cu munca. Reunea, de asemenea, cât mai mulţi studenţi din partea locului, pentru a medita împreună. Aproape nicio situaţie din viaţa lui Laurie nu era plăcută, aşa că s-a gândit: *Ce naiba, măcar să am şi eu o oră pe zi în spatele pleoapelor închise, unde realitatea arată diferit, unde am un corp fără dureri, o casă sigură şi liniştită şi o relaţie completă şi iubitoare cu lumea exterioară şi cu prietenii şi familia mea.*

La începutul anului 2012, în timpul unuia dintre work- shopurile mele progresive, Laurie şi-a aprofundat semnificativ experienţa în meditaţie. Ea a fost, atât la propriu, cât şi la figurat, zguduită din temelii. Din punct de vedere fizic, a fost ca un şoc urmat de o eliberare. Corpul i s-a cutremurat, faţa i s-a contorsionat, iar braţele i s-au ridicat în aer în timp ce încerca din răsputeri să rămână lipită de scaun. Emoţional vorbind, a fost o bucurie inexplicabilă. Plângea, râdea şi scotea sunete pe care nu şi le putea explica. Toată teama şi controlul pe care le folosise înainte, pentru a nu se pierde cu firea, începuseră,

în sfârşit, să cedeze. Pentru prima oară, simţea o prezenţă divină şi ştia că nu mai este singură.

Laurie mi-a spus: „Am simţit ceva, pe cineva, o prezenţă divină, iar această conştienţă nu era ignorantă faţă de existenţa mea şi indiferentă faţă de starea mea de bine, aşa cum se pare că crezusem înainte. Această conştienţă chiar fusese atentă la mine. Să-mi dau seama de lucrul acesta a fost o schimbare copleşitoare pentru mine." Toată energia pe care o investise în a-şi controla mişcările fizice şi viaţa ei, în general, a început în sfârşit să se relaxeze şi să se linişte ască, iar energia pe care o folosise pentru a menţine acel control a început să se elibereze.

La următorul eveniment, am observat că Laurie mergea fără baston şi fără să şchiopăteze. Era fericită, zâmbitoare şi râdea în sinea ei, în loc să fie iritată, încruntată şi să se schimonosească de durere. Transforma teama în curaj, frustrarea în răbdare, durerea în bucurie şi slăbiciunea în putere. începea să se schimbe - atât în interior, cât şi în exterior. Liber de dependenţa de acele emoţii limitative, corpul ei trăia acum mai puţin în trecut, pe măsură ce se îndrepta către un nou viitor.

La începutul primăverii anului 2012, ortopedul lui Laurie i-a spus în timpul unui control de rutină că în jur de două treimi din lungimea

fracturii pe care o avea la femur de la vârsta de 19 ani (o fractură care apăruse la fiecare dintre cele aproximativ o sută de radiografii pe care le făcuse până atunci] dispăruse. Doctorul nu avea nicio explicaţie de oferit, însă, în schimb, i-a sugerat să înceapă să facă exerciţii pe o bicicletă staţionară la sala de gimnastică, timp de zece minute, de două ori pe săptămână.

Laurie a fost foarte bucuroasă să audă mesajul şi n-a mai stat pe gânduri

.Toată munca lui Laurie pentru a traversa râul schimbării începea acum să dea roade. în sfârşit primea un feedback care îi îngăduia să ştie că face un oarecare progres de natură fizică. în fiecare zi, pe măsură ce Laurie îşi depăşea corpul, mediul şi timpul, ea depăşea, de asemenea, personalitatea care era conectată la realitatea ei externă, prezentă şi trecută, corpul ei dependent emoţional şi obişnuit, precum şi viitorul previzibil pe care îl aşteptase întotdeauna, pe baza amintirilor ei din trecut. Tot efortul ei de a-şi înlocui mintea analitică, de a-şi schimba undele cerebrale cu acelea pentru o stare mai sugestibilă, de a găsi momentul prezent şi de a se aventura în sistemul de programare, în care se regăsise schimbată emoţional mai înainte, o schimba, în sfârşit.

Laurie a început să creadă cu adevărat că mintea ei îi vindeca trupul doar prin puterea gândului. Iar vechea fractură care era conectată la vechiul ei sine se vindeca deoarece Laurie devenea, la propriu, altcineva. Ea nu mai declanşa şi cupla circuitele din creierul ei care fuseseră conectate la vechea personalitate, deoarece ea nu se mai gândea şi acţiona în aceleaşi moduri. Ea încetase să îşi condiţioneze corpul în funcţie de aceeaşi minte, retrăindu-şi trecutul cu aceleaşi emoţii. Ea „dezme-mora" ce însemna să fie vechiul ei sine şi îşi amintea că este un nou sine - altfel spus, declanşa şi cupla noi gânduri şi acţiuni în creierul ei, schimbându-şi mintea şi învăţându-şi corpul din punct de vedere emoţional cum va fi viitorul ei sine.

Laurie semnala noi gene în noi moduri, în timpul meditaţiei ei zilnice, schimbându-şi, pur şi simplu, starea de a fi. Genele respective produceau noi proteine care vindecau proteinele responsabile pentru fracturile asociate cu „dis-confortul" ei. Din ceea ce învăţase în workshopuri, ea s-a gândit că celulele ei osoase trebuiau

să primească semnalul corect de la mintea ei pentru a dezactiva gena displaziei fibroase şi pentru a activa gena pentru producerea unei matrice osoase normale.

Laurie a explicat:

Ştiam că, de-a lungul anilor, toate acele fracturi se manifestaseră structural din cauza expresiei nesănătoase a proteinelor din celulele mele osoase, deoarece trăiam în funcţie de emoţiile de supravieţuire - de teamă, victimizare şi durere - şi mă simţeam slabă. Eram suficient de puternică încât să manifest perfect slăbiciunea în corpul meu. Programasem genele să stea pe loc deoarece memorasem emoţiile respective la nivel subconştient în corpul meu. Iar corpul meu, ca şi mintea mea, trăia întotdeauna în trecut. Prin urmare, m-am gândit, dacă oasele sunt compuse din colagen - care este o proteină - şi doream ca celulele mele osoase să producă un colagen sănătos, trebuia să intru în sistemul meu nervos autonom, să îmi depăşesc mintea analitică, să intru în mintea subconştientă, să îmi reprogramez în mod repetat corpul cu noi informaţii şi să îi permit să primească noi ordine în fiecare zi. Când am primit veştile bune, am simţit că traversasem pe jumătate râul schimbării.

Laurie a continuat să facă meditaţiile şi a participat mai departe la seminarele mele. A continuat să treacă prin episoade de durere fizică, însă frecvenţa, intensitatea şi durata lor au scăzut considerabil. Ea a schimbat cât mai multe lucruri cu putinţă. A schimbat sălile de gimnastică, doar pentru un mediu diferit. S-a dat cu deodorantul mai întâi în partea dreaptă, în loc de stânga. Şi-a încrucişat braţul stâng peste cel drept în locul poziţiei mai fireşti a braţului drept peste cel stâng, ori de câte ori reuşea să-şi amintească asta. Stătea pe un alt scaun în apartamentul ei. Dormea pe cealaltă parte a patului (chiar dacă asta însemna să ocolească până în

partea îndepărtată a camerei ca să se bage şi să se dea jos din pat].

Ea a relatat: „Oricât de ridicol ar suna, eram pur şi simplu hotărâtă să-i dau corpului meu cât mai multe semnale noi şi diferite cu putinţă, şi, din moment ce mutarea într-o casă mare din Hamptons nu era realistă, trebuia să mă mulţumesc cu aceste lucruri mărunte."

Laurie a pus chiar şi bileţele peste tot în mediul ei, pentru a-şi aminti să rămână conştientă şi să provoace gânduri şi senzaţii despre viitorul ei. A scris „Sunt recunoscătoare", „înalţă-te!" şi „Iubeşte!" pe bandă adezivă de mascare şi a lipit bileţelele pe spatele câtorva uşi. A lipit pe tabloul de bord un bileţel adeziv pe care scria: „Gândurile tale sunt incredibil de puternice. Alege-le în mod înţelept." Bileţelele şi enunţurile încurajatoare nu erau o noutate pentru ea, dar nu avusese niciodată capacitatea de a le crede înainte deoarece nu ştiuse cum să îşi schimbe convingerile.

La sfârşitul lunii ianuarie 2013, când şi-a văzut din nou ortopedul, el i-a spus pentru prima oară în 28 de ani că *nu* avea nicio urmă de fractură - niciuna. Oasele ei erau întregi şi intacte. Ea mi-a scris: „Nu există cuvinte prin care să pot exprima bucuria pe care mi-a adus-o acest lucru. Acum mă simt plină de putere şi înălţată. Ştiu că am traversat *mai mult* de jumătate din râul schimbării."

Celulele ei osoase erau acum programate să producă proteine noi şi sănătoase. Sistemul ei nervos autonom refăcea acum echilibrul din interiorul corpului ei la nivel fizic, chimic şi emoţional. Acesta îndeplinea vindecarea pentru ea, prin intermediul unei inteligenţe superioare, iar ea ştia că acum putea să se încreadă mai mult şi să se lase în voia lui. Corpul ei continua să reacţioneze la o nouă minte.

La o lună după întâlnirea ei cu ortopedul, Laurie a zburat în Arizona pentru unul dintre workshopurile mele avansate. La o oră după ce a sosit, a primit un apel telefonic de la asistenta doctorului, care i-a spus că primise rezultatele analizelor ei de sânge şi urină, iar acestea indicau că boala ei era, de fapt, cât se poate de activă. Doctorul i-a recomandat să reia terapia cu bifosfonaţi pentru prima oară după mulţi ani.

Laurie a fost distrusă. Radiografiile îi dăduseră impresia că era din nou sănătoasă, însă testele de laborator indicau altceva. în câteva secunde, pierduse perspectiva şi era sigură că dăduse greş. Când mi-a spus vestea, am asigurat-o că trupul ei trăia în trecut şi că pur şi simplu avea nevoie de mai mult timp pentru a-şi ajunge mintea din urmă. I-am sugerat să lucreze în continuare timp de câteva luni şi să refacă după aceea testul de urină.

Inspirată de unii dintre oamenii din workshopurile noastre care şi-au schimbat starea de sănătate, Laurie s-a întors acasă şi şi-a făcut exerciţiile cu seriozitate, simţind mai viu şi mai intens în meditaţiile sale viaţa pe care ar fi putut-o avea. A încetat să se închipuie pe ea însăşi cu oasele efectiv vindecate şi s-a închipuit, pur şi simplu, pe ea însăşi, în deplinătatea ei, în general - plină de viaţă, strălucitoare, vioaie, tânără şi cu o sănătate de fier, debordând de energie. A repetat mental şi a acceptat din punct de vedere emoţional faptul că are tot ce şi-a dorit, ceea ce a inclus un corp funcţional, care să meargă. Şi-a spus ei înseşi că bătrâna care fusese între 19 şi 47 de ani era de domeniul trecutului.

O nouă minte, un nou corp

în următoarele câteva luni, Laurie pur şi simplu a început să se simtă mai fericită, mai veselă, mai liberă şi mai sănătoasă. A început să se gândească cu mai multă

claritate la viitorul ei. Rareori simţea vreo durere în corpul ei, iar acum mergea fără niciun ajutor.

Când a sosit luna mai a anului 2013, era oarecum îngrijorată în legătură cu programarea ei pentru repetarea testului de laborator. A amânat întâlnirea până în iunie. Apoi Laurie a discutat despre ezitarea şi anxietatea ei cu un student experimentat de la workshop, care i-a cerut să se gândească la câteva lucruri bune pe care şi le putea imagina în legătură cu vizita la spital şi efectuarea testului. în acel moment, Laurie şi-a dat seama că avea o mulţime de resurse emoţionale pozitive, însufleţitoare, din care să se inspire. A început să recite o listă lungă, printre care şi cât de curat este spitalul, cât de serviabil este întotdeauna personalul de acolo, ce loc confortabil este, unde să mergi doar pentru a fi îngrijit. Era exact schimbarea de focalizare de care avea nevoie.

în ziua programării, în timp ce şofa spre spital, Laurie şi-a exprimat recunoştinţa pentru strălucirea soarelui, pentru cât de lejer era traficul, pentru maşina ei, pentru piciorul ei care o ajuta să acţioneze maşina, pentru vederea ei perfectă, pentru locul de parcare pe care l-a găsit cu uşurinţă, şi aşa mai departe. După cum mi-a povestit mai târziu: „Am intrat înăuntru, le-am spus numele, am închis ochii şi am meditat în sala de aşteptare până ce mi-a venit rândul. Am urinat în- tr-un recipient, i-am înmânat infirmierei punga şi am aşteptat afară, mulţumind pentru simplul fapt de a merge pe jos. Şi nu m-am mai gândit la rezultat - sub nicio formă. Eram în regulă, în sinea mea, cu orice rezultat. Acest lucru m-a făcut să uit cu totul de asta, deoarece nu aşteptam nimic. De fapt mă simţeam fericită, obsesiv de recunoscătoare. Am încetat să mai analizez şi am avut pur şi simplu încredere."

Şi-a amintit că îi spusesem că, în momentul în care va începe să analizeze cum sau când va avea loc vindecarea ei, acest lucru însemna că se întoarcea iarăşi la vechiul sine, deoarece noul sine nu ar fi gândit niciodată în acel mod nesigur. Laurie a continuat: „Şi astfel, fără niciun motiv, am fost pur şi simplu recunoscătoare în momentul prezent, înaintea experienţei propriu-zise. Nu aşteptam rezultate care să mă facă fericită sau recunoscătoare; eram într-o stare de recunoştinţă autentică şi îndrăgostită de viaţă, de parcă s-ar fi întâmplat deja. Nu mai aveam nevoie de ceva din afara mea care să mă facă fericită. Eram deja întregită şi fericită pentru că ceva *din interiorul* meu era mai întregit şi mai complet."

Nu avea aproape nimic, la nicio „scară largă" externă, prin care să măsoare succesul, satisfacţia şi siguranţa - fără niciun venit, fără casă, fără partener de viaţă, fără afaceri, fără copil, fără vreo muncă voluntară recentă măcar, de care să fie mândră în mod deosebit. însă Laurie avea iubirea prietenilor ei şi a acelor membri ai familiei cu care putea stabili o conexiune. Şi avea o iubire nou descoperită pentru ea însăşi. Şi-a dat seama că, până atunci, nu simţise niciodată iubire faţă de sine - doar egoism. Mai târziu, mi-a spus că era o distincţie pe care nu ar fi putut-o înţelege niciodată în starea ei de spirit limitată de dinainte. Se simţea cât se poate de mulţumită cu ea însăşi şi cu viaţa ei. Mi-a spus: „Şi pentru prima oară de când am început această călătorie, pur şi simplu nu mi-a mai păsat de test. Eram fericită cu mine însămi."

După două săptămâni pline de bucurie, au venit rezultatele. Asistenta doctorului i-a spus lui Laurie: „Rezultatele tale sunt perfect normale. Ai avut un punctaj de 40. Valorile tale au scăzut de la nivelul anormal,

crescut, de 68, pe care îl avu- seseşi cu doar cinci luni în urmă."

Laurie traversase râul şi se afla pe malul unei noi vieţi. Nu mai exista nicio dovadă a vieţii ei trecute în corpul ei. Era liberă - renăscuse.

Laurie mi-a spus mai târziu:

Mi-am dat seama într-o clipă că identitatea mea ca „pa- cientă" şi „persoană bolnavă" devenise mai puternică decât orice alt rol pe care îl jucasem în viaţă. Pretin- sesem că eram acea persoană, dar ştiusem de la bun început că nu sunt. Toată atenţia şi energia mea au fost consumate fiind pacientă în loc să fiu femeie, iubită, fiică şi angajată, sau chiar o persoană fericită şi completă. Acum ştiu că nu mai aveam nicio energie disponibilă pentru a fi oricine altcineva până ce nu-mi desprin- deam atenţia de la vechea mea personalitate şi de la vechiul sine, reinvestindu-mi atenţia şi energia într-un nou sine. Sunt atât de recunoscătoare că acum, în schimb, sunt eu însămi!

Acum, Laurie nu are regrete şi nici resentimente semnificative, şi nu simte nicio pierdere în legătură cu trecutul ei. în cuvintele ei, „Nu aş dori să judec, să port pică sau să mă simt părăsită de trecutul meu, deoarece această alegere ar putea răpi acest sentiment de plenitudine. Este ca şi cum afecţiunea mea trecută ar fi fost de fapt o binecuvântare, deoarece mi-am depăşit propriile limitări, iar acum m-am îndrăgostit de cine sunt în prezent. Sunt împăcată. M-am schimbat cu adevărat la nivel biologic şi celular. Sunt dovada mesajului că mintea îţi poate vindeca trupul şi, credeţi-mă, *nimeni* nu este mai surprins decât mine."

Povestea lui Candace

Relaţia lui Candace, ce dura doar de un an, pur şi simplu nu mergea. După primele lor luni împreună, ea şi iubitul ei au ajuns din ce în ce mai prinşi în certuri neîncetate, acuzaţii explozive, neîncredere constantă şi

învinovăţiri fără sfârşit. Amândoi se simţeau geloşi şi nesiguri, prin urmare comunicarea dintre ei era puţin spus frustrantă. Fiecare dintre ei era bântuit de aşteptări neîmplinite pe care celălalt nu avea nicio şansă de a le satisface. Cuprinsă de o furie pe care nu o mai cunoscuse niciodată, Candace s-a pomenit implicată în episoade de dispute violente, având accese de furie necontrolată. Aceste izbucniri au făcut-o să se simtă şi mai nedemnă, mai victimizată şi mai nesigură. Tot acest comportament era nou pentru ea; ea nu fusese o persoană furioasă, frustrată sau supărată mai înainte şi nu avusese niciodată o criză de furie în cei 2 8 de ani de viaţă.

Deşi ştia la nivel intuitiv că nu îi făcea niciun bine să rămână în acele circumstanţe, Candace nu putea scăpa de ataşamentul emoţional faţă de această relaţie nesănătoasă. Şi totuşi, pe măsură ce devenea dependentă de emoţiile ei stre- sante, aceasta devenea noua ei identitate. Realitatea ei personală îi crea noua personalitate. Mediul extern al lui Candace controla modul în care gândea, acţiona şi simţea. Devenise o victimă captivă în propria ei viaţă.

Copleşită de energia puternică a emoţiilor de supravieţuire, Candace a început să acţioneze ca o persoană dependentă, ce are nevoie de euforia emoţională de senzaţii, convinsă că ceva *din exterior* o făcea să simtă, să gândească şi să reacţioneze în anumite moduri. Ea nu putea să gândească şi să se comporte mai presus de modul în care se simţea. închisă în această stare emoţională, ea recrea iar şi iar aceleaşi gânduri, aceleaşi alegeri, aceleaşi comportamente şi aceleaşi experienţe.

De fapt, Candace îşi folosea iubitul şi toate condiţiile din lumea ei exterioară pentru a reafirma persoana care credea că este. Nevoia ei de a simţi furie,

frustrare, nesiguranţă, lipsa propriei valori, teamă şi victimizare a fost asociată cu acea relaţie. Chiar dacă nu îi servea idealului ei suprem, îi era prea teamă de schimbare pentru a remedia situaţia. De fapt, ea a devenit atât de legată de emoţiile respective, deoarece i-au reafirmat identitatea, încât ar fi preferat să simtă acele sentimente toxice în mod constant decât să plece şi să accepte o lume nefamiliară - să păşească dintr-un tărâm cunoscut într-unui necunoscut. Candace a început să creadă că ea *este* totuna cu emoţiile ei şi, în consecinţă, a memorat o personalitate bazată pe trecutul pe care îl crease.

La aproape trei luni după ce lucrurile au început să se deterioreze serios, corpul lui Candace nu a mai putut susţine stresul acelei stări emoţionale intensificate, iar părul a început să-i cadă în smocuri foarte mari; în câteva săptămâni a pierdut aproape o treime din el. A început să sufere de migrene severe, oboseală cronică, probleme gastrointestinale, probleme de concentrare, insomnie, creştere în greutate, dureri constante şi o mulţime de alte simptome debilitante - toate o distrugeau treptat.

Fiind o tânără intuitivă, Candace a simţit în mod instinctiv că acest „dis-confort" este rodul autoindus al propriilor sale probleme emoţionale. Doar faptul că se *gândea* la relaţia ei o dezechilibra din punct de vedere psihologic, în timp ce se pregătea pentru un alt conflict. Candace îşi activa hormonii stresului şi sistemul nervos autonom doar prin puterea gândului. Iar când se gândea la partenerul ei sau vorbea ori se plângea despre relaţia ei familiei şi prietenilor ei, ea îşi condiţiona corpul în raport cu mintea emoţiilor respective. Era conexiunea minte-corp supremă şi, deoarece nu putea dezactiva

reacţia la stres, în cele din urmă a început să regleze negativ genele. Gândurile ei o îmbolnăveau, literalmente.

După şase luni de relaţie, Candace încă trăia într-o relaţie profund disfîmcţională, la cel mai înalt nivel de stres. Chiar dacă, de acum, era sigură că simptomele din corpul ei erau un semnal de avertizare, subconştientul a continuat să aleagă aceeaşi realitate, care acum era starea ei de a fi normală. Blocându-şi corpul cu emoţii de supravieţuire negative, Candace semnala genele greşite în moduri greşite. Simţea că moare încetul cu încetul de la interior către exterior şi ştia că trebuie să preia controlul asupra propriei vieţi, dar nu avea nicio idee cum să procedeze. Nu-şi găsea curajul de a ieşi din relaţie, prin urmare a păstrat-o timp de peste un an, trăind întregul timp împotmolită în mocirla resentimentelor şi a furiei. îndreptăţită sau nu să simtă acele emoţii, Candace privea cum corpul ei plăteşte preţul.

Candace înfruntă consecinţele

în noiembrie 2010, Candace a mers în sfârşit la un medic, care a diagnosticat-o cu tiroidita Hashimoto (cunoscută şi *tiroidita cronică limfocitară],* o boală autoimună în care sistemul imunitar atacă glanda tiroidă. Afecţiunea este marcată de hipotiroidie (o tiroidă mai puţin activă], cu accese ocazionale de hipertiroidie (o tiroidă hiperactivă], Simptomele tiroiditei Hashimoto includ creşterea în greutate, depresia, mania, sensibilitatea la căldură şi frig, amorţeala, oboseala cronică, atacurile de panică, ritmul cardiac anormal, nivelul crescut al colesterolului, glicemia scăzută, constipaţia, migrenele, slăbiciunea musculară, rigiditatea articulaţiilor, crampele, pierderile de memorie, problemele de vedere, infertilitatea şi căderea părului - iar multe dintre acestea le experimenta şi Candace.

în timpul consultaţiei, endocrinologul i-a spus lui Candace că afecţiunea ei este genetică şi că nu putea face nimic în această privinţă. Urma să sufere de tiroidită Hashimoto pentru tot restul vieţii şi trebuia să ia medicamente pentru tiroidă pe timp nedefinit, deoarece numărul ei de anticorpi nu avea să se schimbe niciodată. Deşi Candace a descoperit ulterior că, în realitate, nu avea niciun istoric familial cu referire la această boală, zarurile păreau aruncate.

Faptul că avea o boală adevărată i-a oferit lui Candace darul neaşteptat al conştientizării. Era clar că avea nevoie de un semnal de alarmă care să o trezească, şi acesta era. Deteriorarea fizică a corpului ei a determinat-o să reflecteze asupra trecutului şi să vadă efectiv adevărul despre persoana care era. I-a devenit clar că era singura responsabilă pentru crearea unei boli autoimune ce o distrugea lent din punct de vedere fizic, emoţional şi mental. Trăia viaţa într-o stare constantă de urgenţă. Toată energia corpului ei se îndrepta către menţinerea propriei siguranţe în mediul extern şi nu îi mai rămăsese niciun pic de energie pentru mediul ei intern. Sistemul ei imunitar nu se mai putea descurca singur.

în ciuda fricii agonizante de schimbare, Candace a ales în sfârşit, cinci luni mai târziu, să îşi părăsească iubitul. Ea a înţeles pe deplin că relaţia fusese nesănătoasă şi că nu îi folosise la nimic. S-a întrebat: *Care este compromisul? Să rămân într-o relaţie disfuncţională şi să mă adâncesc din ce în ce mai mult în beznă? Sau să aleg libertatea şi posibilităţile? Asta este şansa mea la o viaţă nouă şi diferită.*

Adversitatea lui Candace a devenit geneza evoluţiei sale personale, a autoreflecţiei şi a dezvoltării sale. S-a pomenit stând pe marginea unei stânci, doritoare să facă un salt în necunoscut. Decizia ei de a

face saltul şi de a se schimba a devenit o experienţă pasionantă. Aşa că a făcut saltul, spre ceea ce a considerat a fi posibilităţi şi potenţialităţi nesfârşite, constrânsă de dorinţa de a înceta, în sfârşit, să facă ceea ce nu-i mai făcea plăcere, astfel încât să îşi poată rescrie codul biologic.

Acesta a fost un moment de cotitură în viaţa lui Candace. îmi citise ultimele două cărţi şi fusese la unul dintre works- hopurile mele de început, aşadar ştia că, dacă îşi accepta diagnosticul şi emoţiile de teamă, grijă, anxietate şi tristeţe pe care le inspira acesta, s-ar fi autosugestionat şi ar fi crezut doar în gânduri care corespundeau sentimentelor respective. Putea încerca să gândească pozitiv, însă corpul ei se simţea rău, aşa că acest lucru ar fi avut consecinţe reale. Să facă această alegere ar fi fost forma greşită de placebo, starea greşită de a fi.

Prin urmare, Candace a ales în schimb să nu îşi accepte boala. A refuzat respectuos diagnosticul medicului, reamin- tindu-şi ei înseşi că mintea care creează boala este aceeaşi minte care creează starea de bine. Ştia că trebuie să îşi schimbe convingerile despre afecţiunea cu care fusese diagnosticată de comunitatea medicală. Candace a ales să nu fie sugestibilă la sfatul şi opiniile doctorului ei deoarece nu era plină de teamă, victimizată sau tristă.

De fapt, era optimistă şi entuziastă, iar aceste emoţii au condus la un nou set de gânduri care i-au permis să vadă o nouă posibilitate. Ea nu şi-a *acceptat* diagnosticul, prognosticul sau tratamentul; ea nu a *crezut* în mod pripit în rezultatul cel mai probabil sau în destinul viitor; sau nu *s-a încredinţat* permanent diagnosticului sau planului de tratament. Ea nu şi-a *condiţionat* corpul cu acel scenariu pesimist de viitor, nu a *aşteptat* acelaşi rezultat previzibil pe care l-au aşteptat

toţi ceilalţi sau nu a atribuit acelaşi sens pe care l-au atribuit toţi ceilalţi care sufereau de aceeaşi boală. Ea a avut o atitudine diferită, astfel încât acum era într-o stare de a fi diferită.

Candace se pune pe treabă

Deşi Candace nu şi-a acceptat afecţiunea, o aştepta multă muncă. Ştia că pentru a-şi schimba convingerea în legătură cu boala ei, va trebui să facă o alegere cu o amplitudine a energiei mai mare decât programele predeterminate din creierul ei şi decât dependenţele emoţionale din corpul ei, astfel încât corpul ei să poată reacţiona la o nouă minte. Doar atunci putea să experimenteze schimbarea energetică de care avea nevoie pentru a-şi rescrie programele subconştiente şi pentru a-şi şterge trecutul din punct de vedere neurologic şi genetic - şi exact asta a început să se întâmple.

Deşi mă mai auzise spunând toate acestea şi cunoştea subiectul din punct de vedere teoretic, Candace nu acceptase niciodată informaţia din experienţa personală. în timpul primului seminar la care a participat după ce a primit diagnosticul, părea epuizată şi adormea constant pe scaun. Ştiam că duce o luptă.

Când a venit la următorul workshop, luase medicamente pentru tiroidă care să îi regleze starea chimică dezechilibrată, timp de peste o lună, şi era mai alertă şi mai interesată. Candace era incredibil de inspirată de poveştile pe care i le spusesem în timpul weekendului. Când a auzit că existau persoane care nu aveau să fie victime ale circumstanţelor din lumea lor externă şi că puteau avea loc vindecări ieşite din comun, a decis că avea să fie propriul ei proiect ştiinţific.

Prin urmare, Candace a pornit în călătoria spre vindecare. Fiind familiarizată cu epigenetica şi cu neuroplasticitatea din workshopurile mele, ştia că nu mai era o victimă a bolii şi, în schimb, şi-a folosit cunoştinţele

pentru a deveni proactivă. A atribuit un sens diferit viitorului ei şi, astfel, a avut o intenţie diferită. Se trezea în fiecare zi la 4.30 dimineaţa pentru a-şi face meditaţia şi începea să îşi condiţioneze emoţional corpul, faţă de o nouă minte. Lucra la descoperirea momentului prezent, care, şi-a dat ea seama, fusese pierdut pentru ea până atunci.

Candace voia să fie fericită şi sănătoasă, aşa că a luptat din greu pentru a-şi recâştiga viaţa. Chiar şi aşa, s-a zbătut la început şi a devenit foarte frustrată când nu putea să stea liniştită pentru o perioadă îndelungată de timp. Corpul ei fusese deprins să fie mintea frustrării, furiei, nerăbdării şi victimizării, şi s-a revoltat, după cum era de aşteptat. Ca şi cum ar fi dresat un animal nedisciplinat, Candace trebuia să îşi liniştească în mod repetat corpul, în momentul prezent. De fiecare dată când trecea prin acest proces, îşi condiţiona din nou corpul faţă de o nouă minte şi se elibera ceva mai mult din lanţurile dependenţei sale emoţionale.

în fiecare zi în timpul meditaţiilor sale, Candace se străduia să fie mai presus de corpul, mediul şi timpul ei. Refuza să se ridice de jos ca aceeaşi persoană care se aşezase să facă meditaţia, deoarece vechea Candace era cea care devenea furioasă şi frustrată, şi era atât de dependentă din punct de vedere chimic de circumstanţele ei externe! Nu mai voia să fie acea persoană. Ea şi-a ascultat meditaţiile, a reprodus o nouă stare de a fi şi nu avea să se oprească până ce nu avea să-şi iubească viaţa - să fie într-o adevărată stare de recunoştinţă, fără niciun motiv anume.

Candace a aplicat toate cunoştinţele pe care le deprinsese din workshopurile mele şi din toate CD-urile audio ascultate, citind fiecare carte (de mai multe ori] şi studiindu-şi notiţele de la cursuri. Ea conecta noi informaţii în creierul ei, ca să se pregătească pentru o

nouă experienţă de vindecare. Din ce în ce mai des, descoperea că se putea abţine să declanşeze şi să conecteze vechile conexiuni neuronale ale furiei, frustrării, resentimentului, aroganţei şi neîncrederii, şi că putea declanşa şi conecta noile conexiuni neuronale ale iubirii, bucuriei, compasiunii şi amabilităţii. Procedând astfel, Candace ştia că rupe vechile conexiuni şi că face să încolţească altele noi. Şi cu cât făcea mai des acest efort cu un nivel de rezistenţă mentală, cu atât se transforma mai mult.

Odată cu trecerea timpului, a devenit incredibil de recunoscătoare pentru că era în viaţă, dându-şi seama că acolo unde există armonie, incoerenţa nu îşi are locul. Şi-a spus în sinea ei: *Eu nu sunt vechea Candace şi nu* îmi *mai reafirm acea existenţă.* A perseverat luni de-a rândul. Iar dacă se trezea că este antrenată spre cel mai mic numitor comun, fiind furioasă sau frustrată din cauza condiţiilor din lumea ei externă sau când se simţea bolnavă sau nefericită, ea făcea foarte repede o schimbare conştientă. Schimbându-şi rapid starea de a fi, putea scurta perioadele în care emoţiile respective puneau stăpânire pe ea, astfel încât, în general, era mai puţin irascibilă, mai puţin temperamentală şi mai puţin asemănătoare cu vechea ei personalitate.

în unele zile, Candace se simţea atât de rău, încât nu voia să se dea jos din pat, dar se ridica oricum şi medita. Şi-a spus în sinea ei că, ori de câte ori preschimba acele emoţii inferioare în emoţii elevate, se îndepărta din punct de vedere biologic de trecutul ei şi îşi pregătea creierul şi corpul pentru un nou viitor. A început să îşi dea seama cât de valoros era faptul că îşi făcea exerciţiile interioare, iar această activitate a devenit la scurt timp mai curând un dar decât un efort.

Mulţumită perseverenţei sale zilnice, Candace a observat foarte repede o schimbare uriaşă şi a început să

se simtă mai bine. A început să comunice cu alţii în mod diferit, odată ce a încetat să privească lumea cu o minte cuprinsă de teamă şi frustrare, şi, în schimb, a privit printr-o lentilă a compasiunii, iubirii şi recunoştinţei. Energia ei a crescut, iar ea era capabilă să gândească mai clar.

Candace şi-a dat seama că nu reacţiona în acelaşi mod la condiţiile familiare din viaţa ei deoarece vechile emoţii bazate pe teamă nu mai erau în interiorul corpului ei. Ea îşi depăşea vechile reacţii spontane deoarece vedea acum că oamenii şi condiţiile care o supăraseră în trecut existau doar în relaţie cu modul în care se simţea. Devenea liberă.

Parte din procesul ei de schimbare a fost să devină conştientă de gândurile inconştiente care, în mod obişnuit, se strecurau în timpul zilei pe lângă conştienţa ei. în timpul meditaţiilor, a devenită hotărâtă ca acele gânduri să nu mai treacă niciodată neobservate. Sub nicio formă nu avea să-şi mai permită să se întoarcă la comportamentele şi obiceiurile legate de vechiul ei sine. Ea a făcut tabula rasa la nivel biologic, neurologic şi genetic, lăsând spaţiu pentru crearea unui nou sine, iar corpul ei a început să elibereze energie. Cu alte cuvinte, pornea de la particulă la undă, eliberând emoţiile în-magazinate ca energie în corpul ei. Corpul ei nu mai trăia în trecut.

Cu această energie nou disponibilă pe care o eliberase, Candace a început să vadă peisajul unui nou viitor. S-a întrebat: *Cum vreau să mă comport? Cum vreau să mă simt? Cum vreau să gândesc?* Trezindu-se zi de zi, luni la rând, într-o stare de recunoştinţă, îşi instruia din punct de vedere emoţional corpul că noul ei viitor sosise deja, ceea ce a semnalat noi gene în noi moduri, întorcându-i din nou corpul în homeos- tază. Chiar de cealaltă parte a furiei sale, Candace a găsit compasiune.

Chiar de cealaltă parte a victimizării ei se afla un sine creator, care aştepta să creeze bucurie şi stare de bine. Exista aceeaşi energie de ambele părţi, însă ea era acum capabilă să o elibereze, pe măsură ce trecea de la particulă la undă, de la supravieţuire la creaţie.

Succes, dulce succes

Când Candace a revenit la doctorul ei, la şapte luni după diagnostic, acesta a fost uimit de schimbarea suferită de pacienta sa. Analizele de sânge îi ieşiseră perfect. în setul de analize iniţial din februarie 2011, hormonul de stimulare tiroidiană (TSH) avusese o valoare de 3,61 (adică ridicată], iar numărul de anticorpi fusese 638 (ceea ce indica un dezechilibru major). Dar până în septembrie 2011, TSH-ul lui Candace scăzuse la un nivel normal, de 1,15, iar numărul de anticorpi era la un nivel sănătos de 450, chiar dacă nu mai lua medicamente. Se vindecase singură, în mai puţin de un an.

Doctorul voia să ştie ce făcuse ea ca să ajungă la aceste rezultate nemaipomenite. Părea aproape prea frumos ca să fie adevărat. Candace i-a explicat că ştia că ea crease această afecţiune, prin urmare decisese să efectueze un experiment pe ea însăşi, ca să o ***decreeze.*** I-a spus doctorului că prin meditaţie zilnică şi prin menţinerea unei stări elevate de emoţie, semnalase din punct de vedere epigenetic noi gene, în loc să permită emoţiilor nesănătoase să semnaleze în continuare vechile gene. Ea a explicat că lucrase cu regularitate la persoana care dorea să devină şi că încetase să mai reacţioneze la orice lucru din mediul ei extern ca un animal aflat în regimul de supravieţuire: a încetat să lupte, să fugă, să lovească sau să ţipe. Totul în jurul ei rămăsese, în principiu, la fel; doar că ea reacţiona, pur şi simplu, într-un mod mai iubitor faţă de ea însăşi.

Doctorul i-a spus, cu o expresie de absolută uimire: „Mi-aş dori ca toţi pacienţii mei să fie ca tine,

Candace. Este pur şi simplu incredibil să îţi aud povestea."

Candace nu ştie cu adevărat cum s-a petrecut vindecarea ei. Nici nu are nevoie să ştie. Ea ştie, pur şi simplu, că a devenit altcineva.

Am luat cina cu Candace la scurt timp după ce s-au întâmplat toate acestea, într-un moment în care întrerupsese medicaţia de câteva luni şi nu mai avea niciun fel de simpto- me. Starea ei de sănătate era fantastică, tot părul îi crescuse la loc şi se simţea grozav în propria piele. A menţionat în repetate rânduri că îşi iubea nespus viaţa ei din prezent.

I-am spus râzând: „îţi iubeşti viaţa, iar viaţa te iubeşte pe tine. Şi chiar ar *trebui* să îţi iubeşti viaţa - tu ai creat-o astfel, în fiecare zi, timp de luni de zile!"

Candace a explicat că pur şi simplu avusese încredere în- tr-un câmp infinit de lucruri potenţiale şi că ştia că se mai întâmplase şi altceva dincolo de ea, care o ajutase să se vindece. Tot ce trebuise în realitate să facă fusese să treacă dincolo de ea şi să intre în sistemul nervos autonom, şi apoi să planteze seminţele unei noi vieţi. Şi fără să ştie cum s-a întâmplat, pur şi simplu s-a întâmplat - iar când s-a întâmplat, s-a simţit mai bine decât se simţise vreodată până atunci.

Viaţa lui Candace este acum cu totul diferită de viaţa ei din perioada în care fusese diagnosticată cu tiroidita Hashi- moto. Este parteneră de afaceri într-un program de dezvoltare personală, predând munca de autodezvoltare, şi deţine, de asemenea, o slujbă într-o corporaţie. Are o relaţie iubitoare, noi prieteni şi noi oportunităţi de afaceri. 0 nouă personalitate creează, până la urmă, o nouă realitate personală.

0 stare de a fi este o forţă magnetică ce atrage evenimente echivalente acelei stări de a fi, prin urmare, atunci când Candace s-a îndrăgostit de ea însăşi, ea a

atras şi o relaţie iubitoare. Deoarece se simţea demnă şi avea respect pentru ea însăşi şi pentru viaţa întreagă, au început să apară condiţii în care avea oportunităţi de a contribui, de a fi respectată şi de a schimba ceva în lume. Şi, desigur, când s-a transformat într-o nouă personalitate, vechea personalitate a ajuns să pară ca dintr-o altă viaţă. Noua fiziologie a început să o conducă spre niveluri mai mari de bucurie şi inspiraţie - iar boala a aparţinut, după aceea, vechii personalităţi. Ea era altcineva.

Nu este ca şi cum ar fi devenit dependentă de fericire; pur şi simplu nu mai era dependentă de a fi nefericită. Când a început să experimenteze niveluri mai mari de fericire, ea a descoperit că există întotdeauna *mai multă* fericire, *mai multă* bucurie şi *mai multă* iubire de experimentat, întrucât fiecare experienţă creează un amestec diferit de emoţii. A început să îşi dorească cu adevărat provocările din viaţa ei, ca să poată descoperi în ce măsură se putea folosi de aceste informaţii pentru a se transforma.

Lecţia supremă pe care a învăţat-o Candace a fost că boala şi provocările ei nu ţineau niciodată de altcineva - ele ţineau întotdeauna de ea însăşi. în vechea ei stare de a fi, avea convingerea fermă că era o victimă a relaţiei şi a circumstanţelor ei externe, şi că acea viaţă i se întâmpla întotdeauna *ei.* Să devină conştientă de această muncă şi să-şi asume responsabilitatea deplină pentru ea însăşi şi pentru viaţa ei - şi să înţeleagă că ceea ce se întâmplase nu avusese niciodată vreo legătură cu ceea ce exista în afara ei - nu a fost numai o uriaşă împuternicire, ci şi unul dintre cele mai frumoase daruri pe care le-ar fi putut cere vreodată Candace.

Povestea luiJoann

Joann şi-a trăit cea mai mare parte a vieţii pe repede înainte. în vârstă de 59 de ani, mamă a cinci

copii, ea era, de asemenea, o soţie devotată, o femeie de afaceri de succes şi o femeie întreprinzătoare, care jongla constant cu viaţa de familie, dinamica familiei, cariera în ascensiune şi afacerea înfloritoare. Deşi scopul ei era să rămână o persoană sănătoasă, mental şi fizic, şi echilibrată, nu îşi putea imagina viaţa altfel decât intensă, într-un ritm rapid şi încărcată; trăia la limită şi dovedea tuturor că avea mintea activă şi ascuţită. Joann se străduia constant să îşi asume cât mai multe responsabilităţi cu putinţă, menţinând în acelaşi timp standarde excepţional de ridicate. Era un lider, admirată de mulţi şi căutată cu regularitate pentru sfaturi. Colegii ei o numeau „Superwoman" şi aşa era - sau cel puţin aşa credea.

Toate acestea s-au sfârşit pe neaşteptate în ianuarie 2008, când Joann a ieşit din liftul blocului ei şi apoi s-a prăbuşit pur şi simplu, la aproximativ 15 metri de uşa apartamentului ei. Nu se simţise bine în acea zi, aşa că se dusese la o clinică de urgenţe pentru asistenţă şi se întorcea acasă. în câteva clipe, întreaga ei lume se schimbase şi s-a pomenit luptându-se să rămână în viaţă.

După opt luni de analize, doctorii au diagnosticat-o cu *scleroză multiplă secundar progresivă,* un stadiu avansat al sclerozei multiple, o boală cronică în care sistemul imunitar atacă sistemul nervos central. Simptomele variază considerabil de la caz la caz, însă pot debuta cu afecţiuni precum amorţeli la nivelul unui picior sau al unui braţ, ajungând până la paralizie şi chiar orbire. Aceste simptome pot include nu doar probleme fizice, ci şi cognitive şi psihiatrice.

Simptomele lui Joann fuseseră atât de vagi şi de sporadice în ultimii 14 ani, încât le ignorase cu uşurinţă, considerându-le rezultatul unui stil de viaţă agitat. însă acum afecţiunea ei avea un nume şi părea o condamnare pe viaţă - fără şansa eliberării condiţionate. S-a pomenit

aruncată în abisurile lumii medicale occidentale, provocată de convingerea puternică a acesteia, potrivit căreia scleroza multiplă este o boală permanentă.

Cu câţiva ani înaintea diagnosticului, Joann îşi pusese afacerea de familie din Calgary pe linia de aşteptare şi se mutase în Vancouver, pe coasta de vest a Canadei, pentru a-şi schimba viaţa, lucru pe care familia ei şi-l dorea de ani de zile. După mutare, Joann s-a luptat cu provocare după provocare, în timp ce finanţele şi resursele în scădere, ale familiei, i-au adus într-o situaţie extrem de precară. Stima de sine a lui Joann, încrederea şi sănătatea ei au cunoscut un declin brusc. Odată ce şi-a dat seama că nu mai este capabilă să fie mai presus decât mediul ei, starea ei mentală şi fizică a început să decadă. Banii se împuţinau pe zi ce trecea, pe când ceilalţi factori de stres începeau să crească. în curând, familia nu a mai putut nici măcar să satisfacă nevoile de bază pentru mâncare şi adăpost. La începutul anului 2007, femeia pe care toată lumea o considerase întotdeauna Superwoman a atins pragul de jos şi, înainte de sfârşitul anului, familia s-a întors la Calgary.

Scleroza multiplă este o boală inflamatoare în care învelişurile izolatoare ale celulelor nervoase din creier şi din măduva spinării sunt deteriorate, odată cu înseşi fibrele nervoase. Afecţiunea împiedică sistemul nervos să comunice şi să trimită semnale în diferite părţi ale corpului. Tipul de scleroză multiplă pe care l-a dezvoltat Joann este unul progresiv, care se formează în timp, cauzând adesea probleme neurologice permanente, mai ales pe măsură ce boala avansează. Doctorii i-au spus că era incurabilă.

La început, Joann a fost hotărâtă că nu avea să se lase definită de scleroza multiplă. Şi totuşi, a coborât rapid pe panta dizabilităţii fizice şi a declinului cognitiv. Joann a trebuit să depindă de alţii pentru îngrijirea de

bază, pe măsură ce era din ce în ce mai limitată. Din cauza problemelor ei senzoriale şi motorii, a început să se bazeze pe cârje, cadre şi un scaun cu rotile. în cele din urmă, pentru a se deplasa, a trebuit să se folosească de un scuter pentru persoanele cu handicap.

Nu a fost cine ştie ce surpriză faptul că ea s-a prăbuşit când s-a prăbuşit şi viaţa ei. în cele din urmă, corpul lui Joann i-a făcut favoarea pe care nu avea de gând să şi-o facă ei înseşi - adică să se oprească şi să spună: „De ajuns!" Se extenuase prea mult. Deşi cunoscuse succesul în primii ani, în sinea ei, se simţea ca o ratată în cea mai mare parte a timpului, deoarece se judeca în mod constant şi credea întotdeauna că ar putea face o treabă mai bună. Nu era niciodată mulţumită. Indiferent de ce anume făcea sau realiza, nu era *niciodată suficient de bine.*

Mai important, Joann nu voia să se oprească din ceea ce făcea, deoarece atunci ar fi trebuit să se ocupe de acel sentiment iminent de eşec. în schimb, se menţinea ocupată îndrep- tându-şi toată atenţia asupra lumii ei exterioare - diferite experienţe cu oameni şi lucruri în diferite momente şi locuri - astfel încât să nu fie nevoită să îşi îndrepte atenţia asupra lumii ei interioare de gânduri şi sentimente.

Cea mai mare parte a vieţii lui Joann fusese plină cu momente în care îi sprijinea pe ceilalţi, le sărbătorea succesele şi îi încuraja, dar, cu toate acestea, nu îngăduise niciodată, nimănui, să vadă ce nu funcţiona în propria ei viaţă. Ea şi-a ascuns durerea de toată lumea. Joann dăruia constant, dar nu primea niciodată - deoarece nu şi-a *permis* niciodată să primească - prin urmare şi-a petrecut viaţa negându-şi propria evoluţie personală, prin faptul că nu s-a exprimat niciodată. Este de înţeles de ce atunci când Joann a încercat să îşi schim- be lumea interioară folosind condiţiile din lumea ei

exterioară, avea să dea dovadă, în mod inevitabil, numai de eşecuri.

Când în sfârşit s-a prăbuşit, Joann era atât de slabă şi de înfrântă, încât de-abia mai avea putere să lupte pentru viaţa ei. Tot acel timp petrecut într-o viaţă trăită în regimul de urgenţă, reacţionând constant la condiţiile din lumea ei externă, i-au răpit lui Joann forţa vitală, secătuind toată energia din lumea ei internă - locul pentru refacere şi vindecare. Ea era, pur şi simplu, epuizată.

Joann îşi schimbă mintea Singurul lucru pe care Joann îl ştia fără urmă de îndoială era că leziunea care, după cum arăta RMN-ul, îi afecta creierul şi măduva spinării, nu apăruse peste noapte. Corpul ei fusese măcinat lent de la bază - sistemul nervos central. După toţi aceşti ani în care îşi ignorase simptomele, ea devenise *lipsită de nerv** deoarece îi era teamă să privească în interiorul ei. Acele substanţe chimice toxice de zi cu zi bătuseră în mod repetat la uşa celulelor ei şi, în sfârşit, gena pentru boală a deschis uşa şi s-a activat.

Ţintuită la pat, Joann şi-a stabilit ca scop să încetinească avansarea sclerozei multiple în corpul ei. Ştia din lectura primei mele cărţi că creierul nu cunoaşte diferenţa dintre ceea ce putea face ea să fie real la nivel intern, doar prin puterea gândului, şi adevărata experienţă externă, şi mai ştia că exersarea mentală i-ar putea schimba creierul şi corpul. A început să exerseze mental practicând yoga şi doar după câteva săptămâni de practică zilnică, era capabilă să realizeze unele posturi fizice concrete - unele chiar în picioare. Aceste rezultate au motivat-o foarte mult.

---

* *Unnerved,* în original, cuvânt care înseamnă în acelaşi timp *lipsit de nerv* şi *slăbit, epuizat,* (n. trad.]

în fiecare zi, Joann şi-a pregătit creierul şi corpul doar prin puterea gândului. Asemenea pianiştilor din Capitolul 5, care au repetat la pian în minte şi au dezvoltat aceleaşi circuite neuronale precum subiecţii care făcuseră la propriu exerciţiile, Joann instala circuitele din creierul ei pentru a arăta ca şi cum ar fi mers şi s-ar fi mişcat din punct de vedere fizic. Vă amintiţi subiecţii din diferitele studii despre ridicarea greutăţilor, care şi-au crescut puterea doar prin exersarea mentală a ridicării greutăţilor sau a încordării bicepşilor? Ca şi ei, Joann ştia că îşi putea face corpul să arate ca şi cum experienţa vindecării ar fi început deja să se întâmple - schimbându-şi mintea, la modul propriu.

în curând, a reuşit să stea în picioare pentru o perioadă scurtă de timp, apoi a putut să meargă fără sprijin. Joann se simţea încă destul de nesigură şi, de altfel, încă era dependentă de un scuter pentru persoanele cu handicap, dar cel puţin nu mai era ţintuită la pat, plângându-şi de milă. Trecuse de un punct critic.

Când Joann a început să mediteze regulat doar pentru a-şi linişti sporovăiala mentală, a devenit conştientă de cât de tristă şi de furioasă era cu adevărat. Zăgazurile fuseseră rupte. Joann şi-a dat seama că se simţise slabă, respinsă şi lipsită de valoare, în cea mai mare parte a timpului. Lipsită de echilibru, de fundament şi de conexiuni, se simţea ca şi cum ar fi pierdut o parte vitală din ea însăşi. Şi-a dat seama cum se înfrâna să-şi satisfacă dorinţele şi nevoile în timp ce le făcea altora pe plac şi cum nu se putea accepta pe ea însăşi fără să se simtă vinovată. A recunoscut că încerca tot timpul să controleze ceea ce părea a fi un haos scăpat de sub control în jurul ei şi, cu toate acestea, nu funcţiona niciodată. La un nivel mai profund, ştiuse toate aceste lucruri de la bun început, dar alesese să le ignore,

supralicitându-se fără încetare şi pretinzând că totul este în regulă.

Oricât de dureros ar fi fost, Joann cerceta acum modul în care îşi crease boala. A decis să devină conştientă de toate acele gânduri, acţiuni şi emoţii subconştiente care o defineau drept aceeaşi personalitate care crease această realitate personală anume. Ştia că, odată ce putea cerceta cine era, asta însemna că avea să poată schimba acele aspecte ale propriei persoane. Cu cât devenea mai conştientă de şinele său inconştient şi conştientiza starea ei de a fi, cu atât lua mai mult în stăpânire ceea ce ascunsese privirii.

Pe la începutul anului 2010, Joann a simţit că evoluţia sclerozei multiple încetinise, într-adevăr. Scopul ei a devenit, atunci, să o oprească în totalitate. în mai, când a menţionat această idee unui neurolog care o întrebase ce îşi propusese în legătură cu boala ei, medicul i-a încheiat brusc consultaţia, în loc să se descurajeze, Joann a fost şi mai hotărâtă după acest incident.

Ea îşi aduce vindecarea la următorul nivel

Când Joann a participat la un workshop în Vancouver, nu putea merge singură. în timpul weekendului, i-am rugat pe participanţi să îşi stabilească în minte o intenţie fermă şi să o combine cu o emoţie elevată în corpurile lor. Scopul era să îşi recondiţioneze corpul pentru o nouă minte, în loc să continue să îl condiţioneze cu emoţii de supravieţuire. Am dorit ca participanţii să îşi deschidă inimile şi să îşi înveţe corpurile din punct de vedere emoţional, în legătură cu modul în care va arăta viitorul lor.

Acesta era ingredientul lipsă din practica mentală zilnică a lui Joann. Acceptarea unor gânduri de a traversa o podea de 6-7 metri, sprijinindu-se doar în baston, a încântat-o peste poate. Ea adăuga acum în ecuaţie al

doilea element al efectului placebo: aşteptarea cu emoţie.

Această combinaţie - faptul de a-şi convinge corpul din punct de vedere emoţional că evenimentul viitor al vindecării i se întâmpla în momentul prezent - a fost cea care avea să o aducă pe Joann la nivelul următor. Corpul ei, ca şi mintea inconştientă, trebuia să creadă acest lucru pentru a-l face să se întâmple. Dacă ea ar fi urmat să accepte bucuria de a se simţi bine şi de a mulţumi înainte ca vindecarea să aibă loc, atunci corpul ei ar fi primit un eşantion al viitorului ei în momentul prezent.

I-am sugerat lui Joann să acorde cu adevărat atenţie gândurilor sale, deoarece ele erau cele care o îmbolnăviseră cu adevărat. Am îndemnat-o să treacă dincolo de personalitatea care era legată de afecţiunea ei, lucru necesar înainte de a putea crea o nouă personalitate şi o nouă realitate personală. Acum, ea putea conferi semnificaţie şi intenţie lucrurilor pe care le făcea.

La două luni după acel workshop, Joann a participat la un al doilea workshop, mai avansat, în Seattle. Scuterul ei s-a defectat cu o zi înainte să plece la acest eveniment, prin urmare a folosit un scaun cu rotile motorizat pentru a se deplasa. în ciuda faptului că, la început, s-a simţit mai vulnerabilă din cauza asta, la workshop, Joann s-a simţit curând capabilă să se mişte mai bine. Memoria ei asociativă, legată de experienţa pozitivă a ultimului eveniment, şi aşteptarea de a se simţi mai bine în timpul acestuia, au fost cele care au iniţiat procesul. Dacă 29% dintre pacienţii care fac chimioterapie pot experimenta greaţa anticipativă înainte de tratament (după cum ai citit în Capitolul 1], atunci poate că unii dintre participanţii la workshop vor fi în stare să experimenteze starea de bine anticipativă când

se întorc în ambianţa work- shopului. Indiferent de factorul declanşator, Joann a întrevăzut o nouă posibilitate şi, cu entuziasm, a început încă o dată să accepte viitorul în momentul prezent.

în timpul ultimei meditaţii din acel workshop, i s-a întâmplat ceva magic. Joann a experimentat o schimbare internă uriaşă şi a simţit ceva ce a mişcat-o profund. A simţit cum corpul i se schimbă de la sine, odată ce ea a intrat în sistemul ei nervos autonom, a primit noile instrucţiuni şi a preluat controlul. S-a simţit înălţată, copleşită de bucurie şi liberă. După meditaţie, când s-a ridicat de pe scaun, Joann nu mai era persoana care fusese când se aşezase - se afla într-o nouă stare de a fi. A mers, apoi, către partea din faţă a sălii - fără niciun sprijin, nici măcar în baston. A păşit mândră de-a lungul sălii, cu ochii larg deschişi, râzând ca un copil. îşi putea simţi şi mişca picioarele, care fuseseră inactive ani de zile.

Se dăduse la o parte din propria-i cale - şi senzaţia era incredibilă. Spre uimirea mea, Joann a semnalat noi gene, în noi moduri, chiar în timpul unei singure meditaţii. De fapt, şi-a schimbat afecţiunea într-o singură oră!

Când şi-a depăşit identitatea de bolnavă cu scleroza multiplă, ea a devenit altă persoană şi abia atunci a renunţat la încercarea de a încetini, opri sau inversa scleroza ei multiplă.

Ea nu a mai încercat să dovedească nimic faţă de ea însăşi, faţă de familia ei, faţă de doctorii ei sau faţă de oricine altcineva. A înţeles şi a resimţit pentru prima oară că adevărata ei călătorie ţinuse întotdeauna de plenitudine, de ceea ce ţine întotdeauna vindecarea verificabilă. Ea a uitat că avea o boală oficială şi s-a disociat o clipă de identitatea respectivă. Libertatea pe care a generat-o acest lucru şi amplitudinea acelei emoţii

elevate au fost destul de puternice pentru a activa o nouă genă. Joann ştia că scleroza multiplă era, pur şi simplu, o etichetă, precum „mamă", „soţie" sau „şef". Şi-a schimbat acea etichetă renunţând, pur şi simplu, la trecutul ei.

Mai multe miracole

Când Joann s-a întors acasă, trei zile mai târziu, fără ştirea ei, lucrurile miraculoase au continuat să se desfăşoare. în timp ce făcea yoga, o practică pe care o începuse şi din punct de vedere fizic - nu doar mental - după ce a participat la al doilea workshop, ea a observat că putea să ridice un picior de la pământ. A încercat să îl ridice pe celălalt - succes! Apoi a observat că îşi putea îndoi piciorul pentru prima oară, după ani de zile. Şi mai putea să îşi mişte şi degetele picioarelor, ceea ce nu mai făcuse de multă vreme.

Era uluită şi profund copleşită, în timp ce vărsa lacrimi de bucurie. Şi-a dat seama în acea clipă că totul este posibil, nu datorită vreunei medicaţii sau proceduri externe, ci datorită schimbărilor

interne pe care le făcuse. Joann şi-a dat seama că putea fi propriul ei placebo

.într-o perioadă foarte scurtă de timp, Joann a învăţat singură cum să meargă din nou. Doi ani mai târziu, ea încă merge fără ajutor şi este mai veselă şi mai plină de viaţă. Rezistenţa fizică i s-a îmbunătăţit, iar acum este capabilă să facă multe lucruri pe care crezuse că nu avea să le mai facă vreodată. Cel mai important, se simte plină de viaţă şi de o bucurie nemărginită. Joann se simte întregită şi, deoarece acum poate *primi,* ea continuă să primească vindecare.

Joann mi-a spus recent: „Viaţa mea este magică, plină de armonii incredibile, de abundenţă şi de tot felul de daruri neaşteptate. Fierbe, străluceşte şi vibrează cu o reflexie nouă şi mai luminoasă, a propriei mele persoane. Este noul meu sine - de fapt, *adevăratul* meu sine, pe care am încercat să îl ţin sub control şi ascuns cea mai mare parte a vieţii mele!"

Acum, Joann trăieşte cea mai mare parte a zilelor ei în recunoştinţă. încă îşi face timp pentru a fi conştientă de gândurile şi sentimentele sale; altfel spus, îşi cultivă felul de a fi în fiecare zi, fiind atentă la ceea ce îşi spune sieşi şi la ceea ce crede, de asemenea, şi despre alţii. în timpul meditaţiilor sale, se observă pe sine şi se familiarizează cu modul în care acţionează. Foarte rar îi străbate mintea conştientă vreun gând pe care ea să nu vrea să îl experimenteze.

Actualul medic neurolog al lui Joann îi sprijină alegerile şi a fost uluită de ceea ce a văzut. Ea a fost nevoită să recunoască puterea minţii, pe care Joann a demonstrat-o chiar dinaintea ochilor ei, cu rapoarte medicale şi analize de sânge care nu arată nici urmă de scleroză multiplă.

Laur ie, Candace şi Joann şi-au dus la bun sfârşit remisiile spectaculoase, fără să se folosească de alte resurse în afară de propria persoană. Ele şi-au schimbat sănătatea din interior - fără să se folosească de medicamente, de operaţii, de terapie sau de orice altceva în afară de propria lor minte. Ele au devenit propriul placebo.

Acum, să examinăm din punct de vedere ştiinţific creierul altor persoane de la workshopurile mele, care au reuşit să facă schimbări spectaculoase similare, astfel încât să putem vedea exact ce s-a întâmplat în timpul acestor transformări remarcabile.

Capitolul zece

De la informare la transformare: dovada că tu eşti placebo

Această carte vorbeşte despre cum să îţi transformi mintea în materie, făcând-o să conteze. Acum înţelegi că placeboul funcţionează pentru că o persoană acceptă şi crede într-un remediu *cunoscut* - o falsă pastilă, procedură sau injecţie ce înlocuieşte echivalentul său real - şi apoi se încredinţează rezultatului, fără să analizeze excesiv modul în care urmează să se întâmple. Am putea spune că o persoană asociază experienţa ei viitoare cu privire la o anumită persoană *cunoscută* (un doctor, să spunem] sau la un lucru (un medicament sau o procedură), într-un anume moment şi loc din mediul ei

extern, cu o schimbare în mediul ei intern - şi, făcând acest lucru, îşi schimbă starea de a fi. După câteva experienţe consecvente, acea persoană se va aştepta ca viitorul ei să fie exact ca trecutul ei. Odată ce legătura respectivă a fost stabilită, procesul devine extrem de eficient. Este vorba despre un stimul *cunoscut,* care produce în mod automat o reacţie *cunoscută.*

Ideea de bază este următoarea: în efectul placebo clasic, ne punem credinţa în ceva din afara noastră. Ne cedăm puterea lumii materiale, unde simţurile noastre definesc realitatea. Dar poate funcţiona efectul placebo creând din lumea *imaterială* a gândului şi transformând acea posibilitate necunoscută într-o nouă realitate? Acesta ar fi un mod mai prudent de a folosi modelul cuantic.

Cele trei participante la workshopuri, despre care ai citit în ultimul capitol, au realizat acest lucru. Ele au ales să creadă în *ele însele* mai mult decât au crezut în orice altceva. Ele s-au schimbat *din interior* şi au trecut în aceeaşi stare de a fi în care trece o persoană care a luat un placebo - fără ca vreun lucru material să provoace fenomenul. Asta continuă să facă numeroşi cursanţi, pentru a se însănătoşi. Odată ce ştiu cum funcţionează cu adevărat placeboul, pastila, injecţia sau procedura. ele pot fi excluse, şi se produce acelaşi rezultat.

Datorită cercetărilor din aceste workshopuri, precum şi a nenumăratelor mărturii pe care le-am primit de la oameni din toată lumea, eu ştiu acum că *tu eşti placebo.* Studenţii mei demonstrează că, în loc să îşi investească credinţa în ceea ce este cunoscut, ei îşi pot plasa credinţa în *necunoscut* şi să transforme necunoscutul în *cunoscut.*

Gândeşte-te la asta pentru o clipă. Ideea vindecării ce poate fi supusă verificării există ca realitate potenţială necunoscută în câmpul cuantic, până când

este observată şi realizată, şi s-a materializat. Trăieşte ca posibilitate într-un câmp infinit de informaţii definite ca *nimic* din punct de vedere fizic, însă combinând toate posibilităţile materiale. Prin urmare, viitorul potenţial al experimentării unei remisii spontane în urma unei boli există ca necunoscută localizată *dincolo de spaţiu şi timp,* până când este experimentată la nivel personal şi făcută cunoscută în *acest spaţiu şi timp.* Odată ce necunoscutul *de dincolo* de simţuri devine o experienţă cunoscută *cu* simţurile tale, te afli pe calea evoluţiei.

Prin urmare, dacă poţi experimenta o vindecare iar şi iar în lumea interioară a gândurilor şi sentimentelor, atunci, odată cu trecerea timpului, acea vindecare ar trebui să se manifeste, în cele din urmă, ca o experienţă exterioară.

Iar dacă faci un gând să fie la fel de real ca experienţa din mediu

extern, nu ar trebui să existe o dovadă în corpul şi creierul tău, mai devreme sau mai târziu? Cu alte cuvinte, dacă repeţi în minte acel viitor necunoscut, cu o intenţie clară şi o emoţie elevată, şi dacă o faci în repetate rânduri, atunci, pe baza a ceea ce ai învăţat, ar trebui să existe schimbări neuroplastice reale în creierul tău şi schimbări epigenetice în corpul tău.

Iar dacă te îndrepţi constant către o nouă stare de a fi, zi de zi, amintindu-i creierului tău şi condiţionându-ţi corpul faţă de aceeaşi minte, atunci ar trebui să observi aceleaşi schimbări structurale şi funcţionale în interiorul tău, ca atunci când ai lua

substanţa placebo. Figura 10.1 prezintă un grafic simplu care ilustrează cum se desfăşoară acest proces.

CUM DEVII PLACEBO

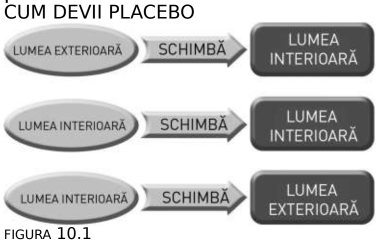


FIGURA 10.1

Majoritatea schimbărilor încep cu procesul simplu, prin care ceva din exteriorul nostru schimbă ceva la interiorul nostru. Dacă îţi iniţiezi călătoria interioară şi începi să îţi schimbi lumea interioară de gânduri şi senzaţii, acest lucru ar trebui să creeze o stare de bine ameliorată. Dacă repeţi în continuare procesul, în timpul meditaţiei, atunci, odată cu trecerea timpului, schimbările epigenetice ar trebui să înceapă să-ţi schimbe reprezentarea exterioară - iar tu devii propriul placebo

.Aşadar, în loc să îţi aliniezi credinţa (pe care o definesc ca a crede într-un gând mai mult decât în orice altceva] la încrederea ta în ceva cunoscut, poţi să îţi

plasezi atenţia asupra unei posibilităţi necunoscute şi apoi, prin intermediul principiilor discutate în această carte, să transformi acea realitate necunoscută în ceva cunoscut? îmbrăţişând din punct de vedere emoţional experienţa respectivă în mintea ta, de suficiente ori, poţi să treci de la ceea ce este imaterial la ceea ce este material - de la gând la realitate?

în acest stadiu, ar trebui să înţelegi deja că nu ai nevoie de pastile false, locuri sfinte, simboluri antice, vraci (fie ei moderni sau tradiţionali], chirurgie falsă sau pământ sfânt, pentru a te vindeca. Acest capitol îţi prezintă dovada ştiinţifică ce demonstrează cum au făcut studenţii noştri exact acest lucru. Ei şi-au schimbat biologia doar prin puterea gândului. Şi nu s-a întâmplat doar în mintea lor - ci şi în creierul lor.

Toate dovezile de sprijin din acest capitol au rolul de a te inspira să vezi, direct de la sursă, puterea meditaţiei. Dorinţa mea este ca, odată ce vei vedea dovada a ceea ce este posibil, să aplici aceleaşi principii în scopul propriei tale transformări personale şi să culegi beneficiile în toate domeniile vieţii tale. După ce vei citi aceste poveşti, până să ajungi la Partea a II-a a cărţii, vei avea un grad mai mare de intenţie în spatele călătoriei tale interioare, deoarece vei atribui mai multă semnificaţie lucrurilor pe care le faci - şi, prin urmare, vei obţine rezultate mai bune.

De la cunoaştere la experienţă

Am învăţat ceva foarte important predând această lucrare. Am ajuns să înţeleg că toată lumea crede în secret în propria sa măreţie. Dacă stăm bine să ne gândim, la un anumit nivel, oricine - indiferent dacă e directorul general executiv al unei corporaţii, om de serviciu la o şcoală elementară, mamă singură cu trei copii sau deţinut într-o închisoare - crede instinctiv în sine însuşi.

Cu toţii credem în posibilitate. Cu toţii ne imaginăm un viitor mai bun pentru noi înşine, decât realitatea din care facem parte în prezent. Aşadar, m-am gândit că, dacă aş putea oferi unor persoane deschise informaţii ştiinţifice vitale şi apoi să le pun la dispoziţie instrucţiunile necesare referitoare la modul în care să aplice informaţiile respective, acestea ar putea experimenta diferite grade de transformare personală. Ştiinţa este, până la urmă, limbajul contemporan al misticismului. Ea transcende religia, cultura şi tradiţia. Ea demistifică ceea ce este mistic şi uneşte o comunitate. Am văzut cum se întâmplă acest lucru de nenumărate ori în timpul seminarelor mele din jurul lumii.

în timpul workshopurilor mele avansate, în cadrul cărora colegii mei şi cu mine măsurăm atât schimbările biologice, cât şi cele energetice ale participanţilor, la nivel individual şi în grupul luat ca întreg, eu folosesc câteva principii subliniate în această carte (şi, de asemenea, numeroase principii suplimentare] pentru a-i învăţa pe oameni modelul ştiinţific al transformării. Modelul continuă să progreseze pe măsură ce cursanţii îşi dezvoltă seturile de abilităţi. Eu îl îmbin, în mod constant, cu mai multe elemente de fizică cuantică, pentru a-i ajuta pe oameni să înţeleagă posibilitatea. Apoi, îl combin cu cele mai noi informaţii din neuroştiinţă, neuroendocrinolo- gie, epigenetică, biologie celulară, ştiinţa undelor cerebrale, psihologie energetică şi psihoneuroimunologie. Vedem cum se manifestă noi posibilităţi, ca rezultat al deprinderii noilor informaţii.

Odată ce cursanţii noştri învaţă şi acceptă aceste informaţii, ei pot atribui mai mult sens meditaţiilor şi practicilor lor contemplative. Dar nu este suficient ca ei să înţeleagă, pur şi simplu, informaţiile, din punct de vedere intelectual sau conceptual. Trebuie să fie capabili să repete ceea ce au învăţat la comandă. Odată ce pot

explica cunoaşterea ascendentă, modelul progresiv va deveni mai conectat în creierul lor - iar ei pot instala atunci programul neurologic. Repetând, după aceea, de suficiente ori ce au învăţat, ei creează un program software adânc conectat. Dacă aplică această nouă cunoaştere în mod corect, ea poate servi apoi drept predecesoare a unei noi experienţe.

Aceasta înseamnă că, odată ce îşi armonizează mintea şi corpul, ei vor dobândi înţelepciune dintr-o nouă experienţă, acceptând noua emoţie asociată. Acum, ei vor începe să întrupeze informaţiile, deoarece îşi instruiesc corpul din punct de vedere chimic să înţeleagă la nivel emoţional ceea ce mintea lor înţelege la nivel intelectual. în acest stadiu, ei vor începe să creadă şi să ştie că acesta este adevărul. însă dorinţa mea este ca, în loc să facă acest lucru o singură dată, cursanţii mei să repete experienţa iar şi iar, după bunul lor plac, până când devine o nouă abilitate, obicei sau stare de a fi.

Odată ce atingem o consecvenţă, ne aflăm pe muchia unei noi paradigme ştiinţifice - deoarece orice poate fi repetat *este* ştiinţă. Când tu şi cu mine ajungem la acel nivel de competenţă la care ne putem schimba stările interne doar prin puterea gândului, iar acest lucru este observat, măsurat şi documentat în mod repetat, ne aflăm la un pas de o nouă lege ştiinţifică. Acum putem contribui la modelul ştiinţific general pe care lumea îl adoptă în prezent cu noi cunoştinţe despre natura realităţii, astfel încât să putem insufla putere mai multor oameni. Aceasta a fost ambiţia mea timp de ani de zile.

Am depus mari eforturi pentru a le preda participanţilor, la workshopurile noastre, detaliile modului în care practicile interioare schimbă din punct de vedere biologic creierul şi corpul, ca ei să poată înţelege în mod explicit ceea ce fac. Când nimic nu este lăsat în voia ipotezei, dogmei şi presupunerii, noi suntem mai

sugestibili la o posibilitate cuantică. Şi se fac paşi importanţi în urma eforturilor importante. Cu toate acestea, măsurătorile sunt tot la fel de bune pe cât sunt şi abilităţile cursanţilor.

Aşadar, în timpul workshopurilor mele, studenţii se retrag din vieţile lor între trei şi cinci zile, pentru a-i ajuta să nu se mai definească prin intermediul realităţii lor personale din prezent-trecut. Ei exersează trecerea într-o nouă stare de a fi. încetând să îşi mai reafirme aspecte ale sinelui vechii lor personalităţi, care nu aparţin viitorului lor, şi pretinzând că sunt altcineva - sau reinventând un nou sine al personalităţii - ei devin noul sine pe care şi-l imaginează, prin urmare ar trebui să producă schimbări epigenetice, exact aşa cum au făcut bărbaţii în vârstă din Capitolul 4, care au pretins că sunt cu 22 de ani mai tineri.

Dorinţa mea este ca participanţii la workshop să treacă dincolo de ei înşişi - şi de identităţile lor - în timpul meditaţiilor, pentru a deveni niciun corp, nimeni, nimic şi pentru a fi nicăieri şi în afara timpului - astfel încât să devină conştienţă pură. Odată ce se întâmplă acest lucru, i-am văzut transfor- mându-şi creierul şi corpul înaintea mediului lor (viaţa lor familiară], astfel încât, atunci când se întorc la viaţa lor după terminarea workshopului, ei nu mai sunt victimele condiţionării inconştiente din lumea externă. Acesta este domeniul în care se întâmplă neobişnuitul şi miraculosul.

Deoarece vreau să ofer cursanţilor tipul corect de instruire şi să le pun la dispoziţie oportunităţi pentru a personaliza toate informaţiile noi pe care le învaţă, astfel încât să poată produce în cele din urmă o oarecare transformare personală, am creat un nou tip de eveniment în 2013. Dacă îţi aminteşti, am discutat evoluţia acestei idei în Prefaţă. în timpul acestei noi propuneri de workshop (organizat mai întâi în luna fe-

bruarie a acelui an în Carefree, Arizona, şi din nou în iulie, în Englewood, Colorado), am vrut să măsor transformarea pe măsură ce avea loc, în timp real.

Intenţia mea a fost ca, odată ce erau obţinute aceste măsurători, datele să devină informaţii în plus, pe care să le pot folosi pentru a-i învăţa pe participanţi despre transformarea prin care tocmai trecuseră. Şi, odată cu acele informaţii, ei ar putea suferi o *altă* transformare, care ar putea fi măsurată, şi aşa mai departe, pe măsură ce oamenii începeau să reducă distanţa dintre cele două lumi, a cunoaşterii şi a experienţei. Denumesc aceste workshopuri „Information to Transformation („De la informare la transformare"]. Aici se află pasiunea mea.

Măsurarea schimbării

Când am început călătoria, am descoperit un neurolog strălucit şi talentat pe nume Jeffrey Fannin, doctor în ştiinţe, care m-a ajutat cu altruism să măsor la cursanţii mei ce anume se producea la nivelul creierului. Dr. Fannin, fondatorul şi directorul executiv al Centrului pentru Terapie Cognitivă din Glendale, Arizona, a lucrat în domeniul neuroştiinţei mai bine de 15 ani şi are o experienţă vastă în antrenarea creierului pentru performanţe optime. Este specializat în traume cerebrale, accidente vasculare cerebrale, dureri cronice, tulburarea deficitului de atenţie (ADD] şi tulburarea de hiperactivitate cu deficit de atenţie (ADHD], tulburări de anxietate, depresie şi recuperarea posttraumatică, precum şi în pregătirea pentru performanţe de excepţie, din care fac parte cartografierea creierului pentru sport, îmbunătăţirea abilităţilor de leadership prin antrenarea undelor cerebrale, îmbunătăţirea funcţiilor creierului, intensificarea dexterităţii mentale şi emoţionale şi transformarea personală.

De-a lungul anilor, el a fost implicat în cercetări inovatoare, folosind tehnologia electroencefalografului (EEG], care măsoară activitatea electrică a neuronilor pentru a evalua cu exactitate cât de echilibrată este energia undei cerebrale a unei persoane, o măsurătoare pe care el o numeşte *starea întregului creier.* Cercetarea sa se concentrează pe tiparele credinţei subconştiente şi pe contopirea succesului personal cu performanţa echilibrată a creierului.

Dr. Fannin a lucrat, de asemenea, ca membru al echipei de cercetare de la Universitatea de Stat din Arizona, unde a studiat neuroştiinţa şi leadershipul, folosind datele strânse la Academia Militară West Point din Statele Unite. Această cercetare i-a permis să dezvolte şi să predea în colaborare un curs unic la Universitatea de Stat din Arizona, intitulat „Neuroştiinţa leadershipului". El a fost, de asemenea, vreme de câţiva ani, angajat al facultăţii afiliate Universităţii Walden, în apropiere de Phoenix, unde a predat neuroştiinţa cognitivă, la nivel de maşter şi doctorat.

L-am invitat pe dr. Fannin şi pe întreaga lui echipă la aceste două workshopuri noi, unde am măsurat calităţi specifice ale creierului şi elemente precum coerenţă versus incoerenţă (caracterul ordonat sau dezordonat al undelor cerebrale, despre care vei citi mai multe în următorul capitol], amplitudinea (energia undelor cerebrale), organizarea pe etape (măsura în care diferite părţi ale creierului colaborează în armonie), timpul relativ de care are nevoie o persoană ca să intre în meditaţie profundă (de cât timp este nevoie pentru a schimba undele cerebrale şi a trece într-o stare mai sugestibilă), proporţia teta/alfa (măsura în care creierul funcţionează într-o stare holistică şi cât de diferit comunică compartimentele creierului unele cu celelalte de-a lungul unor întregi regiuni - cel din faţă cu cel din spate şi

partea stângă cu partea dreaptă), proporţia delta/teta (abilitatea de a regla şi controla sporovăiala mentală şi gândurile intru- zive) şi sustenabilitatea (capacitatea creierului de a menţine în mod consecvent o stare de meditaţie în timp).

Noi am creat, de asemenea, patru staţii de scanare cerebrală, dotate cu aparate EEG pentru a efectua măsurători asupra participanţilor atât înaintea, cât şi la finalul works- hopului, astfel încât să putem observa în ce mod s-au schimbat tiparele undelor cerebrale ale cursanţilor. Am scanat peste o sută de participanţi în timpul fiecăruia dintre cele două evenimente. Am selectat, de asemenea, la întâmplare, patru participanţi pe care să îi măsor în timpul fiecăreia dintre cele trei sesiuni de meditaţie pe zi, scanându-le creierul în timp real. Cu totul, în ambele workshopuri din 2013, am înregistrat un total de 402 EEG-uri. Această este o procedură sigură, non-invazivă, care efectuează măsurători pornind din 20 de puncte situate la exteriorul capului. Acele măsurători ale undelor cerebrale oferă o mulţime de informaţii cu privire la capacitatea curentă a creierului de a funcţiona.

EEG-urile au fost, după aceea, transformate în EEG-uri cantitative (QEEG-uri], ce constituie o analiză matematică şi statistică a activităţii EEG, descrisă ca un grafic al hărţii creierului. Acest grafic înfăţişează gradaţii de culoare, ce indică modul în care activitatea înregistrată de EEG se compară cu activitatea standard normală. Diferitele culori şi tipare reprezentate la frecvenţe diferite oferă informaţii mai importante despre modul în care tiparele afectează gândurile, sentimentele, emoţiile şi comportamentul unei persoane.

Pentru început, datele noastre generale au demonstrat că 91% dintre indivizii cărora le-am înregistrat EEG-urile prezentau o stare semnificativ

îmbunătăţită a funcţiei cerebrale. Majoritatea studenţilor noştri au trecut de la o stare mai puţin coerentă (sau mai puţin ordonată] la o stare mai coerentă până la sfârşitul sesiunilor de meditaţie transforma- ţională. Mai mult, peste 82% dintre hărţile cerebrale QEEG pe care le-am înregistrat în timpul ambelor evenimente au demonstrat că participanţii funcţionau în interiorul spectrului normal sănătos al activităţii creierului.

Am învăţat că atunci când *creierul* tău funcţionează cum trebuie, şi *tu* funcţionezi cum trebuie. Când creierul tău este mai coerent, şi tu eşti mai coerent. Când creierul tău este mai întreg şi mai echilibrat, şi tu eşti mai întreg şi mai echilibrat.

Când poţi să îţi reglezi gândurile negative şi supărătoare în fiecare zi, şi tu eşti mai puţin negativ şi supărător. Şi exact la aceste lucruri am fost martori împreună cu participanţii la curs, în timpul acestor evenimente.

Media naţională pentru trecerea într-o stare meditativă şi susţinerea ei este cu puţin peste un minut şi jumătate.[117] Adică, de atât au nevoie cei mai mulţi oameni pentru a-şi schimba undele cerebrale şi pentru a trece într-o stare meditativă. Timpul mediu de care au avut nevoie studenţii noştri pentru a intra şi susţine o stare meditativă în 402 dintre cazurile pe care le-am măsurat a fost de doar 59 de secunde. Asta înseamnă sub un minut. Unii dintre cursanţi au fost capabili să îşi schimbe undele cerebrale (şi starea de a fi] în nu mai puţin de patru, cinci şi nouă secunde fiecare.

Ca să fiu clar, nu mă interesează să transform acest lucru într-o competiţie (ceea ce ne-ar anula scopul). Totuşi, aceste date ilustrează, într-adevăr, două puncte importante. în primul rând, faptul de a trece dincolo de mintea analitică a undelor cerebrale beta şi de a intra într-o stare mai sugestibilă este o abilitate pe care o poţi îmbunătăţi dacă o exersezi în continuare. în al doilea

rând, studenţii sunt capabili să folosească metodele pe care colegii mei şi cu mine le predăm pentru a trece dincolo de creierul lor gânditor şi pentru a intra în sistemul de operare al minţii subconştiente, relativ uşor.

Interesant este că cercetarea noastră arată, de asemenea, tipare consecvente, observabile ale modului în care funcţionează holistic creierii studenţilor noştri. Vedem tipare semnificative şi alternante alfa/teta (cât de diferit comunică între ele compartimentele creierului) în lobii frontali, atunci când o persoană meditează. Acest lucru înseamnă că cele două emisfere ale creierului comunică într-un mod mai echilibrat şi mai armonizat. Tiparele duale ale proporţiei lobilor frontali pe care le observăm în mod repetat par să producă experienţa unor niveluri înalte de mulţumire şi recunoştinţă, care apar iar şi iar într-un mod ritmic, similar undelor. Aşadar, când cursanţii se află în această stare intensificată de recunoştinţă în timpul repetiţiei mentale, aceste date sugerează că experienţa lor interioară este atât de reală, încât ei cred că experienţele li se întâmplă în timp real - sau că evenimentele s-au întâmplat deja. Ei sunt recunoscători, pentru că aceasta este emoţia pe care o simţim când se întâmplă ceea ce ne dorim.

Persoanele cu experienţă în meditaţie au manifestat, de asemenea, o creştere a proporţiei undelor teta şi a undelor cerebrale de spectru mai scăzut alfa, ceea ce înseamnă că ele se pot afla destul de mult timp în stări modificate. De o importanţă deosebită a fost creşterea reglării undei lente; aceşti cursanţi, deşi într-o stare de undă cerebrală teta, au o coerenţă mai ridicată decât ar fi normal, sau o ordine a undei cerebrale, între activitatea din partea frontală a creierului şi regiunile din partea posterioară a creierului. Am văzut că regiunea frontală din stânga, care este asociată cu emoţia

pozitivă, este activată în mod repetat, fapt ce este coerent cu inducerea unei stări de extaz meditativ.

Cu alte cuvinte, când aceşti cursanţi intră în meditaţie, ei produc unde cerebrale mai lente, mai coerente, care sugerează că se află în stări profunde de relaxare şi conştientizare sporită. în plus, unificarea dintre partea stângă şi cea dreaptă a creierului indică faptul că se simt mai fericiţi şi mai compleţi.

Am o idee strălucită

în sfârşit, în timp ce observam o cursantă al cărei creier era cartografiat în timp real, în cursul meditaţiei, la începutul celor două evenimente, am înţeles ceva cu totul remarcabil, în timp ce îi priveam creierul la scaner, am văzut cât de mult se străduia şi cum creierul i se îndepărta, din ce în ce mai mult, de echilibru şi de stările meditative mai profunde ale undelor alfa şi teta. Am văzut cum se analiza pe sine şi viaţa sa, în interiorul emoţiei pe care o experimenta la acel moment - după cum au evidenţiat undele cerebrale mai înalte, mai incoerente asociate cu o stare beta cu spectru ridicat (indicând un grad ridicat de stres, anxietate sporită, o agitaţie sporită, o urgenţă sporită şi un dezechilibru general].

Am asistat la modul în care încerca zadarnic să îşi folosească creierul pentru a-şi schimba creierul - şi nu funcţiona. Ştiam că, de asemenea, încerca să îşi folosească ego-ul pentru a încerca să îşi schimbe ego-ul, ceea ce, de asemenea, nu funcţiona. Folosind un program pentru a încerca să schimbe alt program, ea nu făcea decât să subscrie la programul ei, nu să îl rescrie. Ea se afla încă în mintea ei conştientă, încercând să îşi schimbe mintea subconştientă, prin urmare era în continuare separată de sistemul de operare, unde rezidă adevărata schimbare. Am abordat-o după aceea, iar când am vorbit preţ de câteva minute, a recunoscut faţă de

mine că trecea printr-o perioadă dificilă. în acel moment mi s-au aprins be- culeţele şi am ştiut exact ce trebuia să predau în continuare.

Ea a trebuit să devină detaşată şi să treacă dincolo de corpul ei pentru a-şi schimba corpul, să treacă dincolo de ego pentru a-şi schimba egoul, să treacă dincolo de program pentru a schimba programul şi să treacă dincolo de mintea conştientă pentru a schimba mintea subconştientă. A trebuit să devină necunoscutul pentru a crea necunoscutul. A trebuit să devină un nou gând imaterial, caracterizat de niciun *lucru* din punct de vedere material, pentru a crea o nouă experienţă din punct de vedere material. A trebuit să treacă dincolo de spaţiu şi timp pentru a schimba spaţiul şi timpul.

Cursanta trebuia să devină conştienţă pură. Ea trebuia să treacă dincolo de asocierile ei, cu o identitate care era asociată cu mediul ei cunoscut (casa ei, slujba ei, partenerul ei, copiii ei, problemele ei), dincolo de corpul ei (chipul ei, sexul ei, vârsta ei, greutatea şi înfăţişarea ei) şi dincolo de timp (obiceiul previzibil de a trăi în trecut sau viitor, ratând întotdeauna momentul prezent]. Trebuia să treacă dincolo de şinele ei curent pentru a crea un nou sine. Trebuia să părăsească modul ei de a fi, astfel încât ceva mai măreţ să preia controlul.

Atunci când suntem materie care încearcă să schimbe materia, nu funcţionează niciodată. Atunci când suntem o particulă care încearcă să schimbe particula, nu se va întâmpla nimic, deoarece vibrăm la aceeaşi viteză ca materia şi, astfel, nu putem avea niciun efect semnificativ asupra acesteia. Con- ştienţa noastră (gândul nostru intenţional] şi energia noastră (emoţia noastră elevată] sunt cele care influenţează materia. Doar atunci când suntem conştienţă ne putem modifica creierul, corpul şi vieţile, şi putem crea un nou viitor în timp.

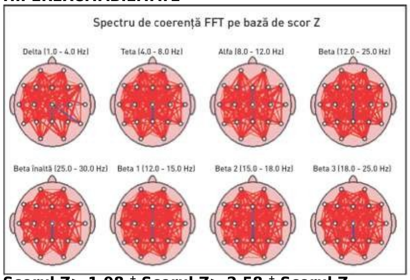
Şi cum conştienţă este cea care dă formă tuturor lucrurilor şi foloseşte creierul şi corpul pentru a produce diferite niveluri ale minţii, odată ce ajungi în punctul în care eşti conştienţă pură, eşti liber. Prin urmare, am început să îi las pe cursanţi să zăbovească în meditaţiile lor pentru perioade extinse de timp şi să devină nimeni, niciun corp, nimic şi să nu fie nicăieri şi în afara timpului, până ce s-au simţit confortabil în câmpul infinit al posibilităţilor.

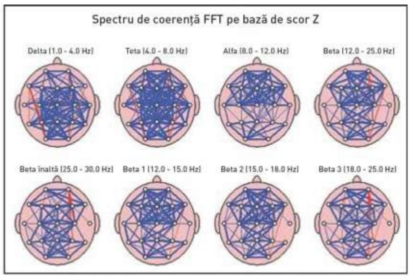
Am dorit ca, de fapt, conştienţă subiectivă a cursanţilor să se contopească cu conştienţă obiectivă a câmpului, pentru perioade îndelungate de timp. Ei au trebuit să descopere punctul sensibil al momentului prezent şi să îşi investească energia şi

conştientizarea într-un vid care nu este cu adevărat un spaţiu gol, ci este de fapt umplut cu un număr infinit de posibilităţi, până când s-au simţit confortabil în necunoscut. Numai după ce au fost cu adevărat prezenţi în acest loc puternic de dincolo de spaţiu şi timp - locul din care provin toate lucrurile din punct de vedere material - au putut

începe să creeze. Acesta a fost momentul în care adevăratele schimbări din timpul workshopurilor au început să se întâmple

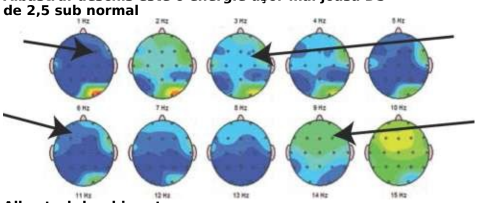
.HIPOACTIVITATE SAU HIPOEXCITABILITATE HIPERACTIVITATE SAU HIPEREXCITABILITATE



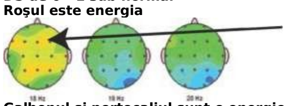


Scorul Z> 1.98 + Scorul Z> 2.58 + Scorul Z >3.09
Reprezentate în devieri standard (DS) Roşu = PESTE normal Albastru = SUB norma

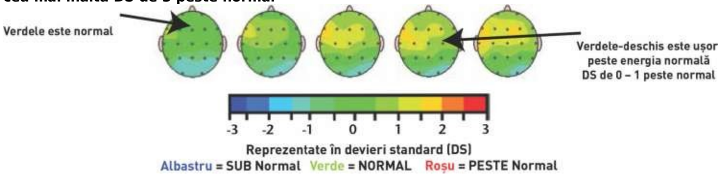
Puterea relativă FFT pe bază de scor Z
Albastrul este energia cea mai joasă DS de 3 sub normal
Albastrul-deschis este o energie ușor mai joasă DS de 2,5 sub normal



Albastrul-deschis este
o energie mai joasă DS de 1 - 2 sub normal
Verdele-albăstrui este ușor sub energia normală
DS de 0 - 1 sub normal
Roșul este energia

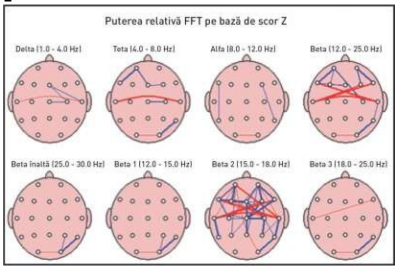


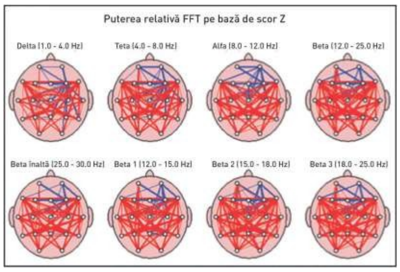
Galbenul și portocaliul sunt o energie mai înaltă '
DS de 1 - 2 peste normal
cea mai înaltă DS de 3 peste normal



SCHIMBĂRI ÎN COERENŢĂ ÎN TIMPUL MEDITAŢIEI

ÎNAINTE DE MEDITAȚIE DUPĂ MEDITAȚI E

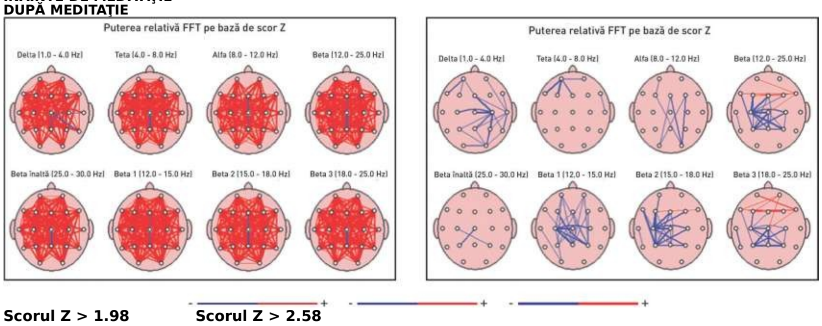




Scorul Z> 1.98 + Scorul Z> 2.58 + Scorul Z > 3.0
9SCHIMBĂRI ALE BOLII PARKINSON DUPĂ MEDITAŢIE

Figura 10.5

ÎNAINTE DE MEDITAŢIE
DUPĂ MEDITAŢIE



Scorul Z > 1.98 Scorul Z > 2.58
Scorul Z > 3.0
9SCHIMBĂRI ALE BOLII PARKINSON DUPĂ MEDITAŢIE
Puterea relativă FFT pe bază de scor Z
ÎNAINTE DE MEDITAŢIE 20 Februarie 2013
DUPĂ MEDITAŢIE
Puterea relativă FFT pe bază de scor

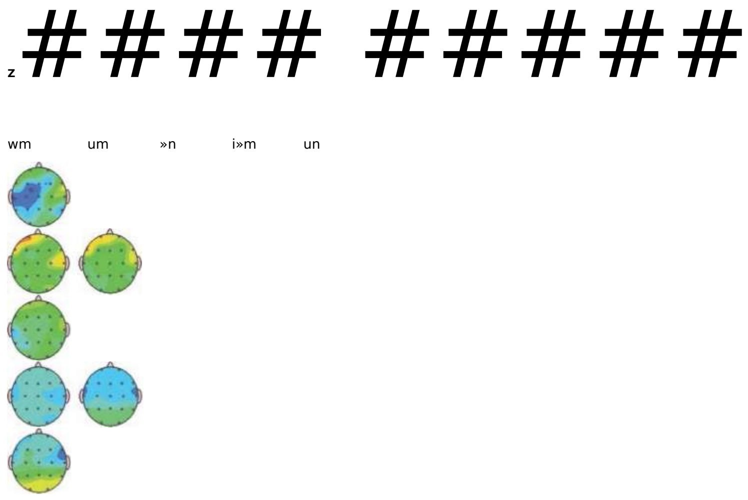


Figura 10.834 B

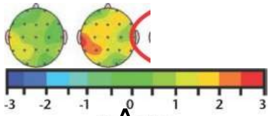
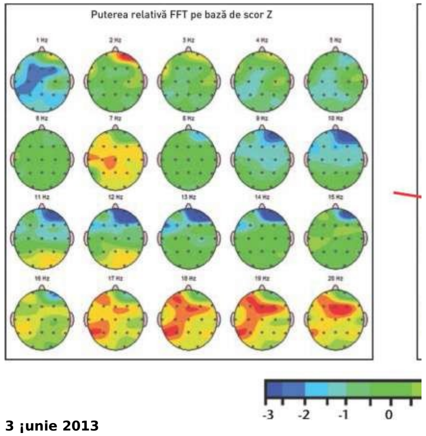


Figura 10.6A

ïï##Î

9 mai 2013

Figura 10.835 B



3 ¡unie 2013

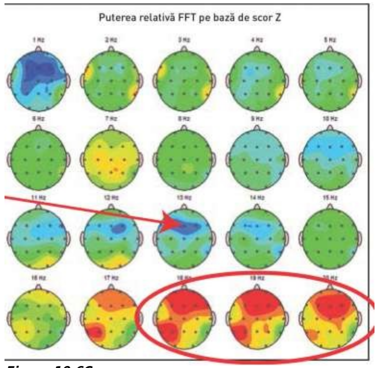


Figura 10.6C
1 2 3
27 iunie 2013

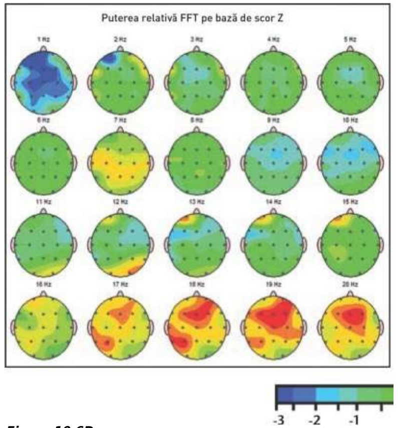
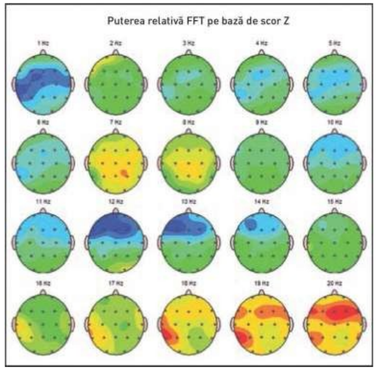


Figura 10.6D
13 iulie 2013

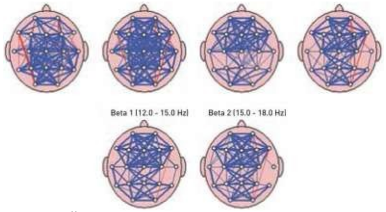


W

Figura 10.6E

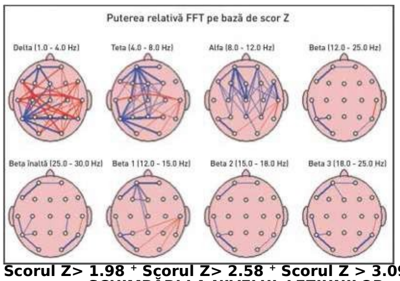
1 2 3

Puterea relativă FFT pe bază de s<



SCHIMBĂRI LA NIVELUL LEZIUNILOR TRAUMATICE ALE CREIERULUI DUPĂ MEDITAȚIE

ÎNAINTE DE MEDITAȚIE **DUPĂ MEDITATIE**

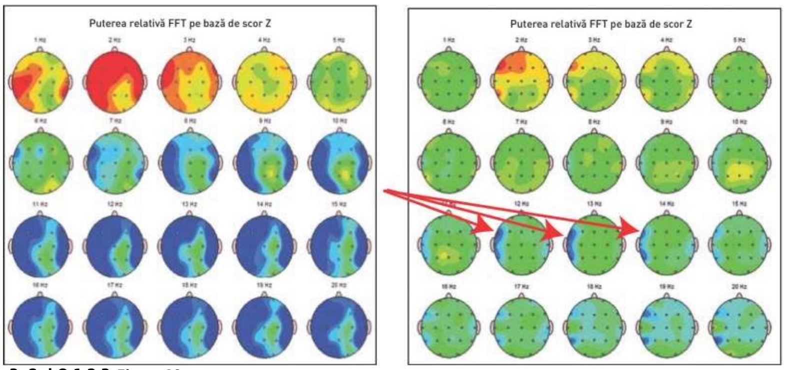


Scorul Z> 1.98 + Scorul Z> 2.58 + Scorul Z > 3.09

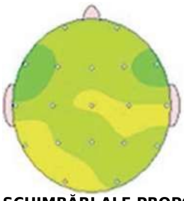
Figurai 0.7- **SCHIMBĂRI LA NIVELUL LEZIUNILOR TRAUMATICE ALE CREIERULUI**

ÎNAINTE DE MEDITATIE

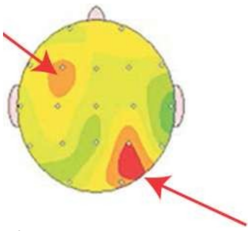
DUPĂ MEDITATIE



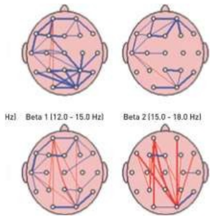
-3 -2 -I O 1 2 3 ***Figura 10.***
8**DUPĂ MEDITAȚIE**
Delta/Teta



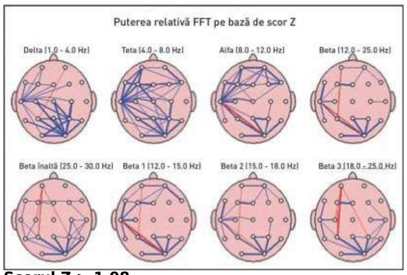
SCHIMBĂRI ALE PROPORȚIEI DELTA/TETA ÎN TIMPUL MEDITAȚIEI
ÎNAINTE DE MEDITAȚIE
Delta/Teta



Gândurile intruzive şi sporovăiala mentală în timpul meditaţiei sunt problematice
PROPORŢIA ECHILIBRATĂ DELTA/TETA REDUCE ŞPOROVĂIALA MENTAL
Ă**Puterea relativă FFT pe bază de scor Z**



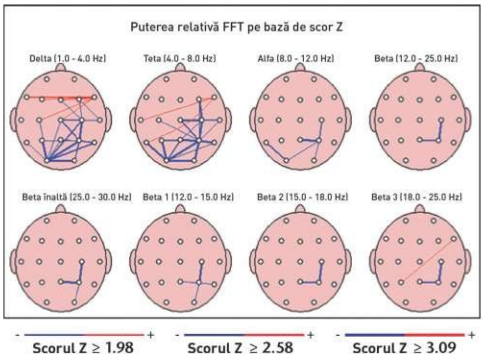
Hz)
Beta 1 (12.0 - 15.0 Hz)
Beta 2 (15.0 - 18.0 Hz)



Scorul Z > 1.98
Scorul Z > 2.58 **Scorul Z > 3.09**

Figura 10.1

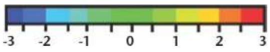
0



Figurai 0.1

1Figura 10.12

Puterea relativă FFT pe bazăde scor Z **iim »m em »m # # # # #** **H Hi îfKt »Kt »Kt 34 Kt**	**Puterea relativă FFT pe bază de scor Z** *ééé&é* *ééêéé*



Puterea relativă FFT pe bază de scor Z 31 Kt EHî

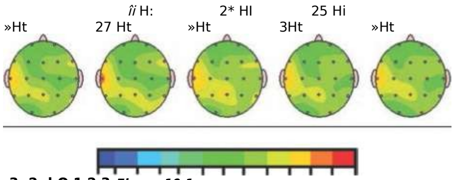
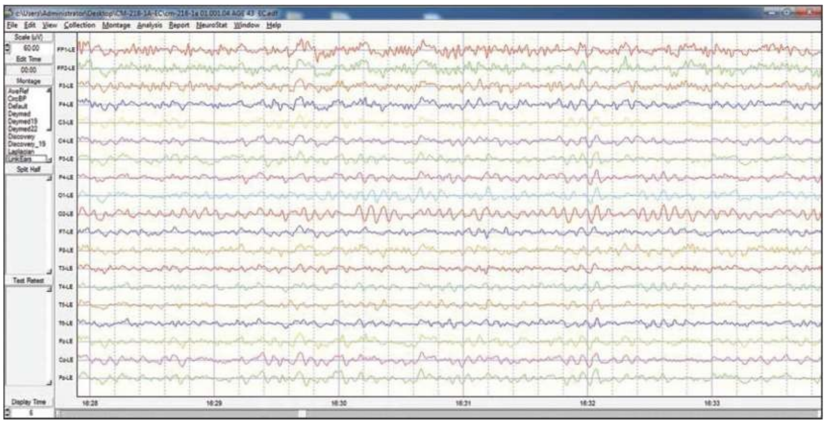
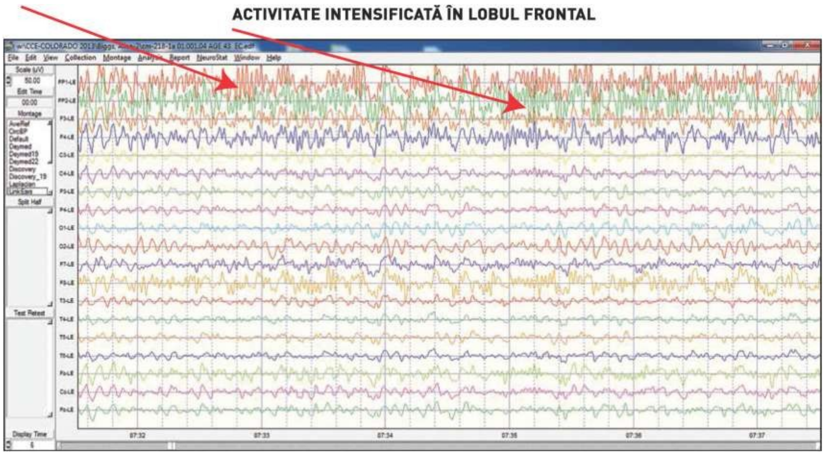


Figura 10.1

SCANARE EEG NORMALĂ


File
Edit
View
Collection
Montage
Analysis
Report
NeuroStat
Window
Help
Scale (uV)
60.00
Edit Time
00:00
Montage
AveRef
CircBP
Default
Deymed
Deymed19
Deymed22
Discovery
Discovery_19
Laplacian
Link Ears
Split Half
Test Retest
Display Time
FP1-LE
FP2-LE
F3-LE
F4-LE
C3-LE
C4-LE
P3-LE
P4-LE
O1-LE
O2-LE
F7-LE
F8-LE
T3-LE
T4-LE
16:28
16:29
16:30
16:31
16:32
16:33

ACTIVITATE INTENSIFICATĂ ÎN LOBUL FRONTAL



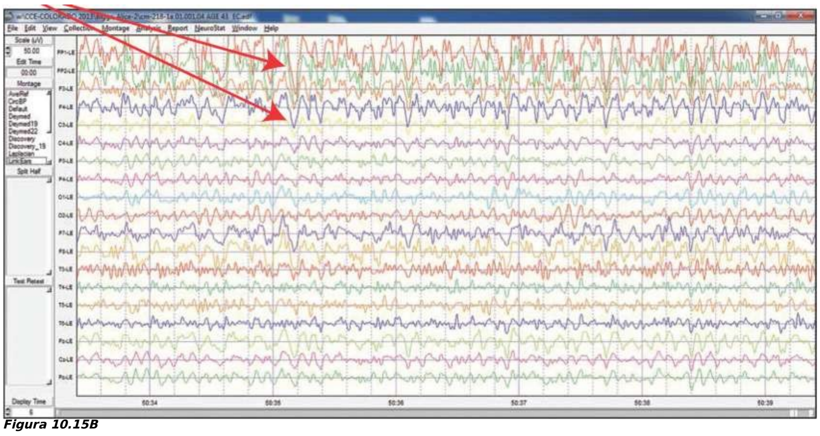


Figura 10.15B

ACTIVITATE INTENSIFICATĂ ÎN LOBUL FRONTAL

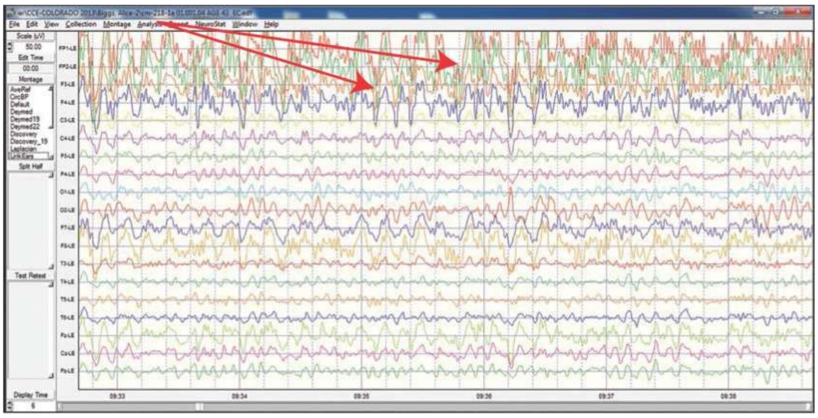
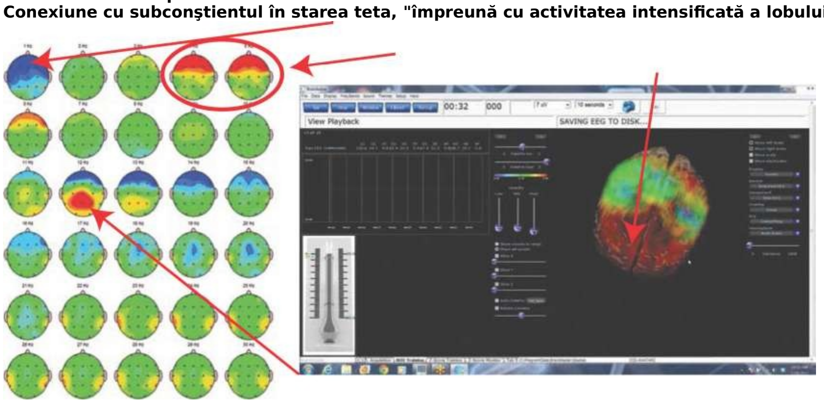


Figura 10.15CPuterea relativă FFT pe bază de scor Z

Conexiune cu câmpul cuantic

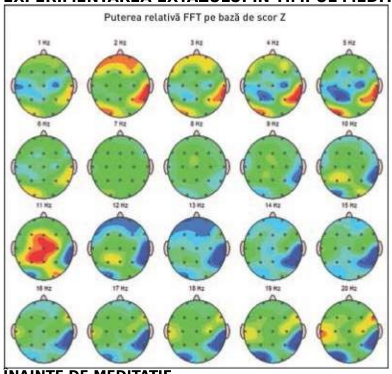
Conexiune cu subconştientul în starea teta, "împreună cu activitatea intensificată a lobului frontal



P3 - vizează organizarea informaţiei PA - vizează procesarea vizuală

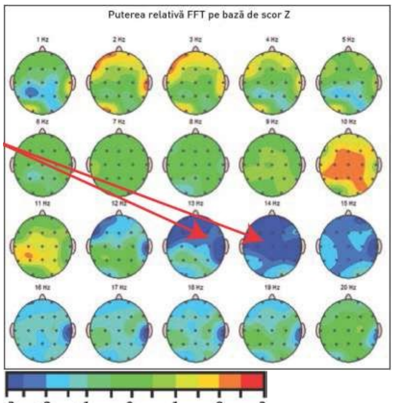
Pz - vizează conştientizarea de sine ***Figura 10.16***

EXPERIMENTAREA EXTAZULUI IN TIMPUL MEDITAȚIEI



ÎNAINTE DE MEDITAȚIE **DUPĂ MEDITAȚIE**

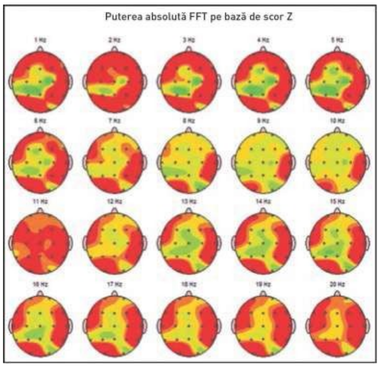
Figura 10.2 B



EXPERIMENTAREA EXTAZULUI COMPLET ÎN TIMPUL MEDITAŢIEI **Puterea absolută FFT pe bază de scor Z**

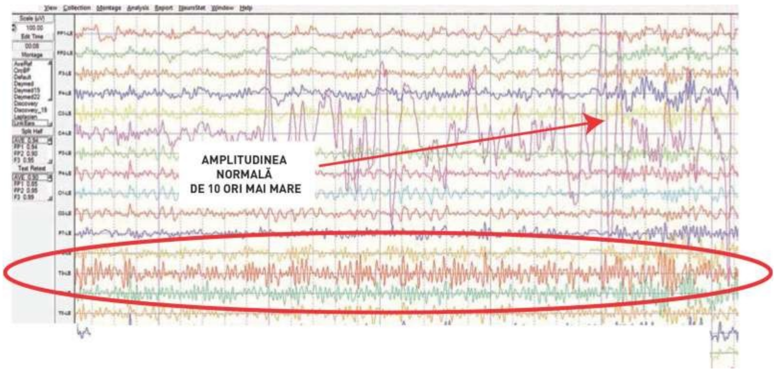
ti* am »m î»«it sm

Figura 10.3 B



####

Figura 10.4 B

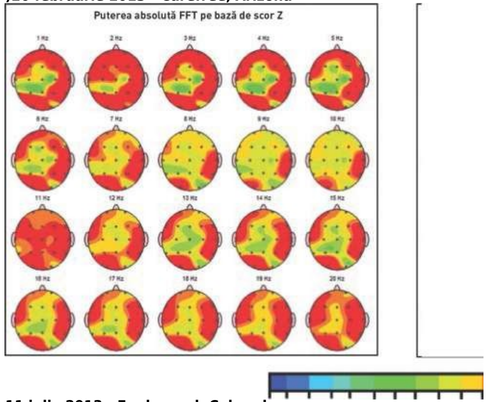


#

Lobul temporal stâng al hormonului T3: înțelegerea verbală, Aria Wernicke - vocea interioară, memoria pe termen lung - procesarea declarativă și episodică, secvențierea evenimentelor, vizualizare, memorie, când este asociată cu amigdala (reacțiile emoţionale) şi hipocampusul (amintirile pe termen lung

Figura 10.5 B

)20 februarie 2013 - Carefree, Arizona

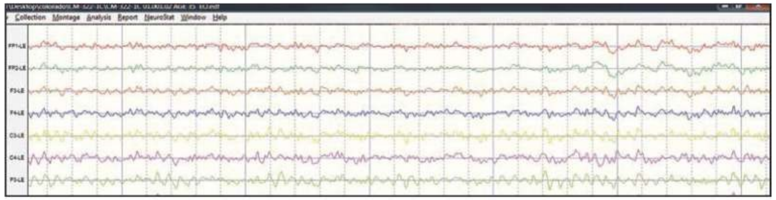


11 iulie 2013 - Englewood, Colorado

Puterea absolută FFT pe bază de scor Z

, A ,

Figura 10.6 B



EXPERIENȚA EXTAZULUI KUNDALINI

«ADO 2(>IJMUUHK<cm-2a-2-4 MJOUM 401 57 tteif
I <=> ® 5"

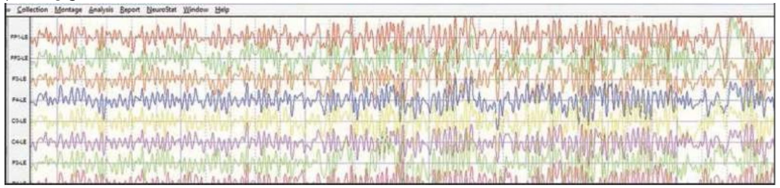


Figura 10.7 B

ACTIVITATE NORMALĂ A UNDEI CEREBRALE*O scurtă trecere în revistă a scanărilor cerebrale folosite*

Vreau să îţi prezint două tipuri de interpretări ale scanărilor cerebrale, astfel încât să poţi vedea şi înţelege schimbările pe care urmează să ţi le arăt. Să simplificăm lucrurile. Primul tip de scanare pe care l-am folosit măsoară gradele de activitate dintre regiunile creierului (vezi Figura 10.2, situată, împreună cu restul figurilor pentru acest capitol, în paginile color inserate]. Scanările cartografiază două tipuri relative ale acestei activităţi. *Hiperactivitatea* (sau reglarea excesivă] este reprezentată prin liniile roşii care conectează diferitele regiuni din creier. Imaginează-ţi liniile telefonice care conectează un loc cu altul pentru a stabili comunicarea între acele regiuni. Existenţa prea multor linii roşii în orice moment indică faptul că se întâmplă prea multe lucruri în interiorul creierului. *Hipoactivitatea* (lipsa reglării] este reprezentată de liniile albastre, care indică faptul că informaţii minime sunt comunicate între diferitele regiuni cerebrale.

Grosimea liniilor reprezintă *devierea standard* sau gradul de dereglare (sau reglarea anormală] care există între cele două regiuni în care se conectează linia. De exemplu, liniile roşii, subţiri indică faptul că nivelul de activitate între aceste regiuni are devieri standard (DS] cu 1,96 hertzi peste valoarea normală. Liniile albastre, subţiri indică faptul că nivelul de activitate dintre regiunile respective are o DS de 1,96 sub valoarea normală. Liniile mediane indică o DS de 2,58 fie peste (roşu], fie sub valoarea normală (albastru]. Aşadar, atunci când vezi o mulţime de linii roşii, groase într-o scanare, înseamnă că creierul depune o activitate prea intensă. Când vezi o mulţime de linii albastre, groase, acest lucru sugerează că există o comunicare redusă între diferitele regiuni ale creierului şi că, prin urmare, creierul are o activitate redusă. Gândeşte-te la acest lucru după cum urmează: cu cât linia roşie este mai groasă, cu atât este mai mare volumul de date pe care îl procesează creierul şi cu cât linia albastră este mai groasă, cu atât este mai redus volumul de date pe care îl procesează creierul.

Al doilea tip de scanare pe care l-am folosit provine din analiza QEEG-ului şi este denumit *raportul scorului Z.* Scorul Z este o unitate de măsură statistică ce ne spune nu numai dacă un punct este peste sau sub medie, ci şi cât de departe de valoarea normală este măsurătoarea. Scara acestui raport variază între -3 şi +3 DS. Culoarea albastră mai întunecată reprezintă o DS care depăşeşte de 3 ori limita normală, în timp ce nuanţele de albastru mai deschis variază între aproximativ 2,5 până la o DS sub normal. Albastrul verzui este aproximativ o DS între 0 şi 1 peste normal, în timp ce verdele are o valoare iniţială normală. Culoarea verde-deschis se înregistrează în zona exterioară a normalului, însă este considerată o DS între 0 şi 1 peste normal, în timp ce galbenul şi portocaliul-deschis înseamnă aproximativ o DS între 1 şi 2 peste normal, portocaliul mai

închis este aproximativ o DS între 2 şi 2,5 peste normal, iar roşul este o DS de 3 sau mai mult peste normal (Vezi Figura 10.3.]

Raportul scorului Z care va fi folosit este denumit *putere relativă* şi indică informaţii despre cantitatea de energie din creier la diferite frecvenţe. Deoarece verdele, cum am explicat anterior, indică intervalul relativ, cu cât o scanare este mai verde, cu atât o persoană se conformează mai mult unei activităţi normale a undei cerebrale. Fiecare cerc colorat (care seamănă cu capul unei persoane, când este văzut de sus] reprezintă ceea ce face creierul unei persoane la fiecare frecvenţă creier-undă. Cercul din regiunea superioară stângă a fiecărei scanări arată frecvenţa de undă cerebrală cea mai scăzută (în undele cerebrale delta] şi fiecare cerc care vine după acesta descrie o stare de undă cerebrală din ce în ce mai înaltă, care se mişcă progresiv până la undele cerebrale beta cele mai înalte, din regiunea dreaptă inferioară. Un ciclu pe secundă în frecvenţa undei cerebrale este cunoscut ca hertz sau Hz. De la stânga la dreapta şi de sus în jos, acesta progresează de la 1 la 4 cicluri pe secundă (delta] până la 4 - 8 cicluri pe secundă (teta), 8 - 1 3 cicluri pe secundă (alfa) şi 13 până la peste 30 de cicluri pe secundă (beta cu un interval mediu inferior şi cu un interval superior). Activitatea undei beta poate fi descompusă în diferite benzi de frecvenţă, de exemplu între 12 - 15 Hz, 15 - 18 Hz, 18 - 25 Hz şi 25 - 30 Hz.

Prin urmare, culorile relative din fiecare zonă arată ce se întâmplă în fiecare stare de undă cerebrală diferită. De exemplu, mult albastru în cea mai mare parte a creierului, în primul ciclu pe secundă al stării delta, sugerează că există o activitate redusă a creierului în acel interval delta. Iar dacă există mult roşu în starea alfa de 14 Hz, la nivelul lobului frontal, aceasta înseamnă că există o activitate alfa sporită în acea regiune a creierului.

Ar trebui înţeles, de asemenea, că aceste măsurători ar putea fi interpretate diferit, în funcţie de ceea ce face subiectul în momentul scanării. De exemplu, dacă o undă delta de 1 Hz ar fi redată în albastru, acest lucru ar putea sugera că energia din creier la acea frecvenţă are o DS cu 3 puncte sub valoarea normală. într-un sens analitic, aceasta ar putea fi interpretată drept anormal de scăzută. Dar, întrucât a fost în- tregistrată în timp ce subiectul medita, o astfel de scanare ar putea sugera, de fapt, că unda delta de 1 Hz a deschis poarta unei conexiuni mai puternice cu câmpul de energie al conşti- enţei colective. Cu alte cuvinte, pe măsură ce energia din ne- ocortex este redusă în întregime, sistemul nervos autonom este accesat mai rapid. Peste numai o clipă, vei vedea câteva exemple care vor clarifica toate acestea. între timp, aruncă din nou o privire asupra Figurii 10.3. îţi va oferi o privire de ansamblu pentru a ilustra ceea ce tocmai am explicat.

Coerenţă versus incoerenţă

Examinează acum Figura 10.4. Imaginea din stânga (denumită „înainte de meditaţie"] reprezintă un creier care are parte de multă sporovăială. Funcţionează la un nivel ridicat de stimulare (beta cu interval ridicat] şi este destul de incoerent. Grosimea liniilor roşii arată că acest creier are o DS cu 3 puncte peste normal (deoarece cu cât linia roşie este mai groasă, cu atât creierul are o activitate mai intensă şi este mai dezechilibrat]. Examinând liniile roşii, poţi vedea că activitatea incoerentă excesivă se petrece pe întreaga suprafaţă a creierului. Linia albastră din faţa creierului reprezintă hi- poactivitatea (2 până la 3 DS sub normal] din lobii frontali, arătând că lobii frontali sunt blocaţi sau dezactivaţi şi astfel, nu restrâng hiperactivitatea în restul creierului.

Acesta este un creier cu probleme de atenţie; este atât de supraîncărcat, încât nu are niciun lider care să controleze sporovăiala. Este ca un sistem de televiziune prin satelit cu 50 de canale, unde volumul este dat foarte tare, iar canalele se schimbă în fiecare secundă. Prea multe schimbări rapide ale nivelului de atenţie se petrec de la un proces de gândire la celălalt, astfel încât creierul este excesiv de vigilent, peste măsură de stimulat, suprasolicitat şi suprareglat. Este ceea ce numim un tipar neuronal incoerent, deoarece diferitele părţi ale creierului nu lucrează deloc împreună.

Acum examinează a doua imagine (denumită „după meditaţie"]. Nu trebuie să fii un specialist în neuroştiinţă pentru a vedea diferenţa dintre prima imagine şi aceasta. Aici aproape că nu vezi nicio linie roşie sau albastră, ceea ce demonstrează o activitate normală a creierului - cu hiperactivitate sau hipoactivitate foarte redusă. Sporovăiala s-a oprit, iar creierul funcţionează mai holistic. Creierul persoanei este acum în echilibru, astfel încât putem spune că acest creier demonstrează un tipar mai coerent. (Activitatea rămasă, marcată cu albastru şi roşu, aşa cum este indicată de săgeată, reprezintă activitatea senzo-motorie, ceea ce înseamnă, probabil, că persoana are un spasm sau clipeşte şi se află într-o stare de mişcări oculare rapide - *rapid eye movement* - REM, care, de obicei, apare într-un somn foarte superficial.] Această schimbare a avut loc în cazul unuia dintre studenţi, după doar *o* meditaţie.

Acum să explorăm câteva studii de caz suplimentare cu unii cursanţi de la workshopuri. Pentru fiecare dintre ei, îţi voi prezenta mai întâi un scurt context, astfel încât să poţi înţelege în ce stare de a fi se aflau cursanţii când au început workshopul, apoi voi explica ce anume au arătat scanările lor, iar la final voi descrie noua stare de a fi pe care a creat-o fiecare cursant.

Vindecarea bolii Parkinson fără placebo sau medicamente

Vechiul sine al lui Michelle| Michelle este trecută de 60 de ani şi a fost diagnosticată cu boala Parkinson în 2011, după ce a observat tremurături involuntare progresive la nivelul braţului stâng, mâinii stângi şi piciorului stâng. în noiembrie 2012, ea a devenit pacientă a Institutului Neurologic Barrow din Phoenix. Medicul ei curant i-a spus că probabil avea deja Parkinson de 10 -

15 ani şi că va trebui să trăiască cu simp- tomele. Planul ei era să facă faţă progresiei limitărilor fizice pe măsură ce îmbătrânea. A început să ia Azilect (rasagilină sub formă de mesilat), un medicament folosit pentru boala Parkinson, care opreşte absorbţia dopaminei la nivelul zonei receptoare, încetinindu-i descompunerea în corp. Medicamentul a produs extrem de puţine schimbări notabile.

Michelle a devenit cursantă în noiembrie 2012. Luna decembrie a fost extraordinară. Rutina ei de meditaţie zilnică i-a adus o senzaţie de pace şi bucurie, care a început să îi reducă simptomele într-un grad considerabil. Michelle era sigură că acest plan de acţiune avea să o ajute să învingă Parkinsonul.

A continuat să experimenteze şedinţe excelente de meditaţie, inclusiv în primele săptămâni ale lunii februarie 2013. La mijlocul lunii februarie, însă, mama lui Michelle a fost internată la terapie intensivă în Sarasota, Florida, aşa că Michelle a luat avionul spre Florida, pentru a fi alături de ea. în ziua în care Michelle a zburat cu avionul înapoi spre Arizo- na, pentru workshopul nostru din februarie 2013, mama ei a fost plasată într-un centru de îngrijire paliativă. Avionul lui Michelle a aterizat în Phoenix cu circa o oră şi jumătate înainte de prima ei scanare cerebrală. Se înţelege de la sine că era epuizată atât fizic, cât şi emoţional, în momentul scanării cerebrale, care a arătat, într-adevăr, stresul extrem prin care trecea.

Până la sfârşitul acelui workshop, ea se afla, cu siguranţă, într-o stare de a fi mai calmă, mai pozitivă, cu simptome ale bolii Parkinson abia vizibile. După workshop, Michelle s-a întors în Florida pentru a fi din nou alături de mama ei. Deşi ea şi mama ei avuseseră întotdeauna o relaţie dificilă, în urma eforturilor ei din timpul seminarului, Michelle s-a simţit suficient de întărită pentru a dărui sprijin şi iubire, şi complet detaşată de orice vechi probleme care ar fi putut interfera cu iubirea pe care o simţea pentru mama ei.

Cu toate acestea, din cauza bolii mamei ei şi, în cele din urmă, a trecerii acesteia în nefiinţă, precum şi din cauza faptului că sora ei din Texas a suferit un grav accident vascular cerebral, Michelle a fost nevoită să facă naveta cu avionul până în Florida şi Texas, pentru a se ocupa de problemele familiei sale. Rutina i-a fost grav afectată şi, în iunie, încetase deja să îşi mai facă meditaţiile. Viaţa îi stătea în cale şi avea prea multe responsabilităţi. Să-şi oprească meditaţiile era ca şi cum ar fi încetat să-şi mai ia medicamentul placebo. Când a observat că simptomele revin, a început să mediteze din nou şi a făcut progrese semnificative.

Scanările lui Michelle-. Deoarece Michelle locuieşte în apropierea clinicii doctorului Fannin din Arizona, am reuşit să îi monitorizăm progresele mai bine de cinci luni, efectuând o serie de şase scanări cerebrale periodice. Doresc să explic evoluţia ei din acea perioadă.

Aruncă o privire asupra părţii „înainte de meditaţie" din Figura 10.5. Aceasta este scanarea ei de la evenimentul din februarie 2013, după ce s-a întors acasă din Florida, stresată şi epuizată din cauza bolii mamei ei. Liniile roşii, groase indică faptul că creierul ei are, în toate zonele, o DS cu 3 puncte peste valoarea normală. Ea manifestă prea multă activitate cerebrală, hiperincoerenţă şi reglare excesivă. în boala Parkinson, acest lucru este extrem de frecvent. Lipsa neuro-transmiţătorilor adecvaţi (mai exact dopamina] determină neuronii să manifeste un sistem de comunicare instabil între fiecare regiune a creierului, cu reţele neuronale care declanşează impulsuri în mod necontrolat. Rezultatul este un tip de declanşare neuronală spastică sau hiperactivă, care afectează creierul şi corpul. Drept rezultat, funcţiile motorii involuntare impiedică mişcarea normală.

Acum, treci în revistă partea „după meditaţie" din aceeaşi figură. Acesta este creierul lui Michelle după patru zile în care şi-a schimbat starea de a fi în timpul meditaţiilor. Este foarte apropiat de un creier normal, cu foarte puţină hiperac- tivitate, incoerenţă sau reglare pozitivă. La sfârşitul evenimentului nostru, ea nu se mai confrunta cu tremur involuntar, spasme sau probleme motorii - iar scanarea ei cerebrală confirmă această schimbare.

Acum să aruncăm o privire peste interpretările QEEG-urilor din Figura 10.6A, marcate „înainte de meditaţie". Dacă priveşti pornind din mijlocul celui de-al doilea rând până în capătul ultimului rând - imaginea în albastru - vei vedea că creierul lui Michelle nu arată nicio undă cerebrală alfa sau beta în curs de desfăşurare. Aminteşte-ţi că albastrul înseamnă o activitate cerebrală scăzută. în cazul bolii Parkin- son, aceasta este reprezentată în mod tipic de activitate cognitivă redusă, învăţare compromisă şi o scădere a implicării. Aici, poţi vedea că Michelle nu poate consolida informaţiile noi. Ea nu are nicio abilitate de a susţine o imagine internă, deoarece nu produce unde cerebrale alfa. Tiparele ei beta de frecvenţă foarte joasă arată, de asemenea, că are dificultăţi în susţinerea nivelurilor de conştientizare. Toată energia din creierul ei este canalizată pe confruntarea cu hiperincoeren- ţa ei, prin urmare este ca un bec care trece de la 50 de waţi la 10 waţi. Volumul de energie din creier este dezactivat.

Dacă examinezi partea „după meditaţie" a graficului, vei vedea un creier care pare să fie cu mult îmbunătăţit şi echilibrat. Toate acele zone verzi din majoritatea imaginilor indicate cu săgeţi reprezintă o activitate cerebrală normală şi echilibrată. Creierul ei poate funcţiona acum în alfa, iar ea poate trece mai uşor în stări interne, poate face faţă mai bine stresului şi poate pătrunde în sistemul de operare subconştient pentru a influenţa funcţiile autonome. Chiar şi activitatea ei beta a revenit la normal (verde], arătând că ea este mai conştientă, mai alertă şi mai atentă. Activitatea echilibrată a avut drept rezultat foarte puţine probleme motorii.

Zonele roşii încercuite din partea inferioară, cu undele beta de frecvenţă mai înaltă, indică anxietatea. Aceasta este atitudinea cu care se luptă Michelle şi pe care se străduieşte să o schimbe, dintr-o perspectivă internă. Printr-o coincidenţă, anxietatea este exact ceea ce îi amplificase simptome- le de Parkinson în trecut. Pe măsură ce îşi reduce anxietatea, ea îşi reduce şi simptomele de Parkinson. Pentru Michelle, tremurăturile ei reprezintă acum momentele în care îşi pierde echilibrul în viaţă. Atunci când îşi reglează stările interne, ea produce schimbări în realitatea ei externă.

Trei luni mai târziu, lui Michelle i s-a făcut o nouă scanare cerebrală la cabinetul doctorului Fannin. Şi scanarea din 9 mai 2013 din Figura 10.6B arată cum creierul ei face progrese, ceea ce este exact ce a raportat Michelle. Ea se însănătoşeşte în continuare, în mijlocul tuturor surselor de stres din viaţa ei. Deoarece îşi face meditaţiile în fiecare zi (gândeş- te-te la asta ca la administrarea zilnică a dozei de placebo], Michelle îşi schimbă continuu creierul şi corpul pentru a fi mai presus de condiţiile din mediul ei. Scanarea arată că ea a mai scăzut cu aproape o deviere standard de la scanarea ei anterioară, în partea inferioară a graficului. Se poate vedea clar că anxietatea ei este încă în curs de vindecare şi, în consecinţă, la fel se întâmplă şi cu afecţiunea ei. Mai puţină anxietate înseamnă mai puţine tremurături. Ea susţine şi astfel memorează acea stare de a fi pentru o perioadă mai lungă de timp - iar creierul ei arată schimbările.

Dacă te uiţi la scanarea cerebrală a lui Michelle din 3 iunie 2013, în Figura 10.6C, vei observa o uşoară regresie - deşi încă se simte mai bine decât atunci când a început. în cazul acestei scanări, încetase să îşi mai facă meditaţia (şi prin urmare, încetase să ia doza de placebo) aşadar, creierul ei a regresat uşor la ceea ce ştia înainte. Creierul cu săgeata îndreptată spre zona albastră de 13 Hz înseamnă că ea este hipoactivă în zona senzo-motorie şi, astfel, are o abilitate mai redusă de a-şi controla tremurul involuntar. în acest tipar al undelor cerebrale, Michelle are mai puţină energie la dispoziţie pentru a-şi controla corpul. Poţi vedea, de asemenea, zonele roşii încercuite din nou în partea inferioară a scanării, revenind la undele beta de frecvenţă mai înaltă, care se corelează cu anxietatea ei.

Până la scanarea ei din 27 iunie 2013, arătată în Figura 10.6D, Michelle s-a întors la meditaţiile ei, la începutul lunii respective, iar scanarea ei cerebrală a arătat un creier semnificativ mai bun. A avut o anxietate generală mai redusă, după cum este arătat cu roşu pe rândul de jos, la o frecvenţă între 17 şi 20 de Hz. Acum, compară scanarea cu scanarea ei următoare, din 13 iulie 2013, după workshopul nostru, aşa cum apare în Figura 10.6E. Există chiar şi mai puţin roşu, iar albastrul care apărea în prima ei scanare din februarie, în timpul stării alfa (indicând hipoactivitate], a dispărut complet. Michelle continuă să facă progrese, iar schimbările ei devin mai constante.

Noul sine al lui Michelle-, Astăzi, Michelle abia dacă mai prezintă vreunul dintre simptomele motorii involuntare asociate bolii Parkinson. Spasme cât se poate de minore apar, într-adevăr, uneori, atunci când este stresată sau extrem de obosită, însă, în cea mai mare parte a timpului, ea funcţionează la capacitate ridicată şi este normală. Când Michelle este echilibrată şi bucuroasă, făcându-şi meditaţiile în fiecare zi, creierul ei funcţionează bine - şi la fel se întâmplă şi cu ea. Atât din scanările noastre continue, cât şi din propriile ei relatări, Michelle nu doar că îşi menţine starea; ea continuă să *se simtă din ce în ce mai bine.* Ea meditează mai departe, deoarece înţelege că trebuie să fie propriul ei placebo, în fiecare zi.

Cum să transformi doar prin puterea gândului leziunile traumatice de la nivelul creierului şi ale măduvei spinării

Vechiul sine al lui John: în noiembrie 2006, John şi-a rupt gâtul la nivelul celei de-a şaptea vertebre cervicale şi al primei vertebre toracice, pe când era pasager într-o maşină care a derapat incontrolabil şi s-a rostogolit cu mare viteză. Din cauza impactului, a suferit, de asemenea, şi o rană gravă la cap. Doctorii au fost prompţi şi siguri cu privire la prognostic. Avea să fie tetraplegic pentru tot restul vieţii. Nu avea să mai meargă vreodată şi avea să îşi folosească într-un mod foarte limitat braţele şi mâinile. Vertebrele îi erau dislocate sută la sută, ceea ce dusese la vătămarea măduvei spinării.

Abia când John a trecut printr-o intervenţie chirurgicală, doctorii au văzut amploarea exactă a leziunilor sale. Două zile mai târziu, neurologul i-a spus soţiei lui John că, în cazul lui, măduva spinării era în oarecare măsură „intactă" dar că acest tip de leziune ar fi putut avea acelaşi rezultat ca o secţionare completă a măduvei. Trebuia, aşa cum se întâmplă cu orice leziune a măduvei spinării, să aştepte să vadă ce avea să se întâmple în continuare.

Când eşti prins în realitatea de zi cu zi a vieţii la terapie intensivă şi, mai târziu, într-un centru de reabilitare, poate fi extrem de dificil să nu fii luat de valul gândirii convenţionale. Când John şi familia lui au întrebat despre posibila lui recuperare, doctorii le-au spus că, având în vedere leziunea şi faptul că nu revenise câtuşi de puţin la o funcţionare normală până în acel punct, trebuia să înceapă să accepte inevitabilul. John avea să fie handicapat fizic pentru tot restul vieţii. Doctorii lui au bătut monedă pe acest mesaj iar şi iar, ca parte necesară a procesului de „a merge mai departe". însă, cumva, nici John, şi nici soţia lui nu au putut să accepte acest lucru.

L-am întâlnit pe John în 2009, în timp ce se afla în căruciorul cu rotile, alături de soţie şi familie, precum şi de un fi- zioterapeut extraordinar, care înţelege neuroplasticitatea. Sunt printre cei mai energici şi mai optimişti oameni pe care i-am cunoscut vreodată, şi ne-am început nerăbdători călătoria împreună.

Scanările lui John| Examinează scanarea cerebrală „înainte de meditaţie" a lui John, din Figura 10.7. Prima lui imagine indică o hipoactivitate semnificativă. Valoarea DS este cu mai mult de 3 puncte sub cea normală. Valoarea măsurată a coerenţei lui John, cu asemenea linii albastre groase, semnificative, este opusul studiului nostru privitor la afecţiunea Parkinson a lui Michelle, care a indicat linii roşii groase. Această scanare dezvăluie o capacitate diminuată pentru diferite părţi ale creierului, care lucrează bine împreună.

Creierul lui este în această imagine pe pauză şi nu are nicio energie, iar el are o abilitate limitată de a reacţiona la orice pentru o perioadă de timp nedeterminată. El nu putea să-şi menţină atenţia, iar conştientizarea sa era limitată. Din cauza leziunii sale cerebrale traumatice, creierul său era într-o stare de stimulare extrem de scăzută şi indica un grad ridicat de incoerenţă.

Acum uită-te la scanarea lui cerebrală după patru zile de meditaţie. în prima imagine din colţul superior stânga, cu starea delta la 1 Hz, el are o activitate mai intensă, semnalată cu roşu. în acest caz, este un semn bun deoarece are loc o coerenţă mai mare în starea delta, în ambele emisfere. Aici, John începe să indice o procesare mai echilibrată a creierului dual. Deoarece leziunea cerebrală traumatică este mai vizibilă în stările delta şi teta, hiperactivitatea din starea delta sugerează că creierul său se trezeşte. Restul creierului său din stările alfa şi beta indică o activitate mai echilibrată şi o funcţie cognitivă mai bună. Acest lucru confirmă că are un acces sporit pentru a-şi controla mintea şi corpul.

Acum cercetează Figura 10.8. Culoarea albastră care începe aproximativ din mijlocul celui de-al doilea rând, până la capătul rândului de jos, indică încă o dată că John nu are unde cerebrale alfa sau beta. Această culoare albastră distribuită de-a lungul sferelor alfa şi beta din emisfera stângă şi cea dreaptă sugerează că el vegetează şi funcţionează cu resurse limitate. Albastrul arată o abilitate cognitivă mai redusă şi o capacitate mai redusă de a-şi controla corpul. Mintea lui John pur şi simplu nu este acolo.

După patru zile de meditaţie, 90% din creierul lui John a revenit la normal, după cum ilustrează tot acel verde. Asta este foarte bine! El încă manifestă o oarecare hipoactivitate în emisfera lui stângă, în zonele indicate de săgeţi, semnalând unele probleme cu abilităţile verbale şi cu exprimarea de sine, însă tot este o mare îmbunătăţire faţă de prima lui scanare. John continuă să îşi facă meditaţiile, iar creierul lui continuă să indice mai multă energie, mai mult echilibru şi o mai mare coerenţă. John a redobândit accesul la căile neuronale latente care se aflau acolo mai înainte. Creierul său s-a trezit, şi-a amintit cum să lucreze din nou, iar acum are energia necesară pentru a lucra mai bine.

Noul sine al luijohm John s-a ridicat în picioare la sfârşitul evenimentului nostru din februarie 2013. El şi-a redobândit complet controlul asupra intestinelor şi vezicii. în prezent, este capabil să

stea într-o poziţie mai normală şi mai armonioasă. Mişcările lui sunt mai coordonate. Frecvenţa, intensitatea şi durata tremurăturilor lui spasmodice s-au diminuat considerabil. El face, în mod regulat, chiar şi un program completde exerciţii de gimnastică, mulţumită ajutorului acordat de extraordinarul lui terapeut, B. Jill Runnion (directorul Centrului Synapse pentru Reactivare Neuronală din Driggs, Idaho], care îmi studiază, la rândul său, munca şi are abilităţile şi capacităţile mentale nelimitate pentru a-l provoca pe John, stabilind condiţiile potrivite. Genuflexiunile pe care le efectuează fără ajutor, au progresat de la un unghi de 10 grade la un unghi de 45 de grade.

John este acum complet capabil să îşi lase corpul în jos, până ajunge în poziţie şezândă. El poate realiza, de asemenea, un exerciţiu de terapie fizică specific, ce implică încordarea muşchilor picioarelor şi ai pieptului şi împingerea unei sânii terapeutice* care opune rezistenţă. John a trecut acum de la poziţia întinsă, cu faţa în jos, la cea în care îşi sprijină greutatea doar prin propriile sale puteri, stând în patru labe, iar acum începe să meargă de-a buşilea.La doar câteva luni după workshop, John şi-a uimit echipa medicală cu toate progresele sale privind funcţionarea cognitivă. Progresele sale au depăşit tot ce văzuseră vreodată specialiştii la pacienţii cu leziuni ale măduvei spinării. Era ca şi cum John s-ar fi trezit în sfârşit, iar scanările sale arată acum că are mai mult acces la creierul şi la corpul său. John încă prezintă din ce în ce mai mult control asupra unor zone inactive ale creierului şi corpului său, deoarece acum are o capacitate mai mare de a-şi regla corpul.

Integrarea generală a lui John şi tiparele de mişcare coordonată au progresat considerabil, permiţându-i să stea la masă fără ajutor, cu picioarele sprijinite de podea. Abilităţile de motricitate fină ale lui John s-au îmbunătăţit atât de mult, încât acum poate să ţină un pix şi să îşi semneze numele, să folosească un smartphone pentru a trimite un mesaj, să apuce volanul maşinii pentru a conduce, şi să ţină în mână o periuţă de dinţi obişnuită. Schimbările lui cognitive arată mai multă încredere în sine şi mai multă bucurie lăuntrică. El are un simţ al umorului mai dezvoltat şi o conştientizare mai mare ca niciodată.

în timpul verii lui 2013, John a reuşit să meargă într-o excursie de rafting pe râuri repezi, în timpul căreia a stat fără ajutor într-un caiac, timp de şase ore pe zi şi a dormit pe jos într-un cort. A reuşit să trăiască în sălbăticia din Idaho, departe de contactul cu lumea exterioară, timp de şapte zile şi şase nopţi. El nu ar fi putut să facă asta cu un an în urmă. De fiecare dată când John şi cu mine stăm de vorbă, el spune întotdeauna acelaşi lucru: „Dr. Joe, habar n-am ce se întâmplă."

* în original *sled* - aparat folosit în terapia fizică, special creat pentru a controla rezistenţa în tratamentul de întărire a diferitelor grupe de muşchi, (n.red.]

îi dau întotdeauna acelaşi răspuns: „în momentul în care ştii ce se întâmplă, John, totul s-a terminat. Necunoscutul este dincolo de înţelegerea noastră. întâmpină-l cu bucurie.

"Aş dori să fac o ultima observaţie în legătură cu cazul lui John. Toată lumea ştie că o leziune a măduvei spinării nu se vindecă prin abordările convenţionale tipice. Sunt sigur că nu *materia* este cea care schimbă *lucrurile** pentru John. Altfel spus, nu chimia sau moleculele sunt cele care îi modifică măduva spinării distrusă. Dintr-o perspectivă cuantică, probabil că el trebuie să se afle într-o frecvenţă coerentă a energiei intensificate, care trebuie să ridice constant sau să antreneze materia într-o nouă minte. Probabil că trebuie să manifeste o energie sau o undă ridicată, care vibrează la o frecvenţă mai rapidă decât materia, combinată cu o intenţie clară, pentru a schimba particulele de materie. Prin urmare, *energia,* care este epifenomenul materiei, este cea care rescrie programul genetic şi vindecă măduva spinării.

Depăşirea minţii analitice şi găsirea bucuriei

Vechiul sine al lui Kathy. Kathy este CEO al unei mari companii, avocată, soţie şi mamă devotată. Pregătirea ei o face să fie extrem de analitică şi de raţională. Ea îşi foloseşte creierul în fiecare zi ca să anticipeze rezultate şi ca să fie pregătită pentru orice scenariu posibil, pe baza experienţei sale. înainte să i se prezinte munca mea, nu mai meditase, de fapt, niciodată. La început, Kathy a devenit foarte conştientă de cât de mult analiza totul în viaţa ei. Avea o listă uriaşă de activităţi zilnice şi a spus despre creierul ei că nu se dezactiva niciodată. Privind în urmă, ea mărturiseşte că nu se afla niciodată în momentul prezent.

Scanările lui Kathy. Aruncă o privire asupra scanării cerebrale „înainte de meditaţie" a lui Kathy din Figura 10.9. Aceste măsurători ale raportului dintre delta şi teta reprezintă abilitatea ei de a menţine focalizarea şi concentrarea pentru a procesa şi a face faţă gândurilor nedorite şi

* în original: *I'm sure that it's not matter that's changing matter for John* - joc de cuvinte bazat pe dublul sens al cuvântului *matter* (n. trad.]

neesenţiale. Prima săgeată din spatele creierului ei, din partea dreaptă, unde este localizată pata roşie mai mare, arată că ea vede imagini în minte. A doua săgeată, din apropierea zonei roşii mai mici din partea stângă, indică faptul că ea poartă un dialog lăuntric cu ea însăşi despre imaginile respective. Din cauza imaginilor şi a sporovăielii mentale constante, creierul ei este blocat într-o buclă.

În scanarea „după meditaţie", efectuată la finalul works- hopului, se poate vedea limpede că creierul lui Kathy este mai echilibrat, mai sănătos şi mai normal. Nu mai există nicio sporovăială mentală, deoarece creierul ei integrează şi procesează mai eficient informaţiile. Ea este într-o stare de coerenţă. Iar schimbarea din starea ei cerebrală este însoţită de mult mai multă bucurie, claritate şi iubire.

Acum să examinăm măsurătorile coerenţei din Figura 10.10. La începutul workshopului, creierul lui Kathy era într-o stare beta de frecvenţă înaltă, o stare intensificată de stimulare, de analiză şi un regim ridicat de urgenţă. Liniile roşii groase din stările alfa şi beta arată că ea are o DS cu 3 puncte peste valoarea normală. Creierul ei este hiperactiv, dezechilibrat şi extrem de incoerent - iar ea întâmpină greutăţi în a-şi controla anxietatea.

Acum, aruncă o privire asupra scanării „după meditaţie", efectuată în ultima zi a evenimentului din februarie. Ar trebui să poţi reuşi deja să recunoşti un creier mai normal şi mai echilibrat, care are mult mai puţine unde cerebrale beta de frecvenţă înaltă şi mult mai multă coerenţă

.Kathy încă mai avea de lucru, prin urmare am stabilit un experiment după workshop, deoarece ea locuieşte în zona oraşului Phoenix şi putea să viziteze clinica dr. Fannin. Dr. Fannin i-a arătat imaginea unui creier sănătos, echilibrat şi normal pe o scanare QEEG (cu verde] şi i-a spus

că pe asta trebuia să îşi concentreze atenţia. I-a propus ca, de fiecare dată când trecea într-o nouă stare de a fi, în timpul meditaţiei zilnice, să selecteze rezultatul potenţial pentru următoarele 29 de zile. Din moment ce putea atribui atunci mai multă semnificaţie efectului placebo, ea menţinea un grad de intenţie mai mare în legătură cu beneficiile rezultatului.

A funcţionat. Dacă examinezi Figura 10.11, care înfăţişează scanarea datată 8 aprilie 2013, aproximativ cu şase săptămâni mai târziu, vei vedea un creier chiar şi mai normal, fără nicio urmă de anxietate (notată cu roşu], în plus, verifică Figura 10.12. Poţi vedea evoluţia din data de 20 februarie 2013, când scanarea cerebrală a lui Kathy este roşie în frecvenţele de undă cerebrală mai înalte (21 până la 30 de Hz], şi sfârşitul evenimentului din februarie, când scanarea ei cerebrală s-a schimbat în verde în cea de-a doua imagine (deci este mult mai normală)? Zonele roşii reprezentate arată niveluri foarte ridicate de anxietate (stări beta de frecvenţă înaltă) şi analiză excesivă, deoarece undele ei cerebrale din frecvenţele mai înalte (21 până la 30 de Hz) sunt hiperac- tive - creierul ei muncea prea mult. La începutul lunii aprilie (după cum se arătă în Figura 10.13), creierul lui Kathy este deja echilibrat, coerent şi mult mai sincronizat. Kathy are un creier cu mult diferit în prezent şi relatează că se simte, într-adevăr, ca o altă persoană.

Noul sine al lui Kathy. Kathy relatează că a observat numeroase schimbări pozitive în cariera ei, în viaţa ei de zi cu zi şi în relaţiile ei. Ea meditează în fiecare zi, iar când crede că nu are timp să mediteze, se asigură că-şi *găseşte* timp pentru asta. Ea înţelege că atitudinea care i-a creat dezechilibrul la nivelul minţii şi creierului are legătură cu timpul şi condiţiile din mediul ei extern. Kathy spune că răspunsurile la întrebările ei vin mai uşor şi cu mult mai puţine sforţări. Ea îşi ascultă inima mai des şi se controlează înainte de a intra în ciclurile vigilenţei. Rareori se întâmplă să mai fie prinsă în buclele repetitive respective şi se surprinde acţionând cu mai multă îngăduinţă şi răbdare. Kathy este mai fericită, de la interior către exterior.

Vindecarea tumorilorfibroideprin schimbarea energiei

Vechiul sine al lui Bonnie: în 2010, Bonnie s-a confruntat cu dureri semnificative şi sângerări excesive în timpul ciclului menstrual. Ea a fost diagnosticată cu producţie excesivă de estrogen şi a fost încurajată să înceapă un tratament cu hormoni bioidentici. în vârstă de 40 de ani, Bonnie a considerat că această soluţie la diagnosticul ei era una extremă.

Bonnie şi-a amintit că, la vârsta ei, mama ei avusese aceleaşi simptome. Mama ei luase pastile cu hormoni şi, în cele din urmă, murise de cancer de vezică. Deşi s-ar putea să nu existe nicio conexiune propriu-zisă între terapia hormonală şi cancerul de vezică, ceea ce i-a atras atenţia lui Bonnie a fost că avea aceleaşi simptome ca mama ei. Şi nu voia să ajungă la acelaşi deznodământ.

Sângerarea ei vaginală a început să dureze chiar şi mai mult (uneori, până la trei săptămâni], iar Bonnie a devenit anemică şi letargică, şi s-a îngrăşat cu aproximativ nouă kilograme. Ajunsese să piardă în medie doi litri de sânge în fiecare lună, în timpul ciclului menstrual. 0 ecografie pelviană a confirmat tumorile fibroide. Bonnie a efectuat sumedenie de analize de sânge şi i s-a spus că era la premenopauză şi că, cel mai probabil, avea un chist ovarian. Medicul ei curant, care îi recomandase terapia hormonală, i-a spus lui Bonnie că tumorile fibroide nu dispar şi că sângerările severe aveau să continue pentru tot restul vieţii ei.

Am selectat-o aleatoriu pe Bonnie pentru una dintre scanările cerebrale suplimentare în timpul evenimentului nostru din Englewood, Colorado, din iulie 2013; a fost extrem de jenată când i-am făcut semn, indicând că a fost selectată pentru scanare. Ciclul menstrual al lui Bonnie începuse în seara dinaintea workshopului şi, de obicei, ea trebuia să poarte un scutec mare pentru a absorbi cantitatea de sânge pe care o pierdea în timpul menstruaţiei. Când, după câteva meditaţii, am instruit cursanţii să se aşeze, Bonnie era îngrijorată că avea să se umple de sânge şi că avea să păteze şi podeaua.

Din cauza durerii puternice care însoţea menstruaţiile lui Bonnie, chiar şi statul pe scaun era incomod. Chiar şi aşa, era hotărâtă să practice în continuare tehnicile de meditaţie, în fiecare zi, pentru propria ei linişte sufletească. în timpul primei meditaţii în care i s-a efectuat o scanare cerebrală, Bonnie a avut o experienţă pe care a descris-o drept mistică. A simţit cum i se deschide şi îi creşte inima. A dat capul pe spate, iar respiraţia i s-a schimbat. Bonnie a văzut cum lumina îi inundă corpul şi a experimentat o senzaţie copleşitoare de linişte. Ea a auzit, de asemenea, cuvintele: „Sunt iubită, binecuvântată şi nu sunt uitată." Bonnie a izbucnit în lacrimi în timpul meditaţiei, iar scanarea ei cerebrală a indicat că s-a aflat într-o stare de beatitudine.

Scanările lui Bonnie: Aruncă o privire asupra scanării EEG alui Bonnie din Figura 10.14. Am fostdestul de norocoşi să surprindem întreaga experienţă, în timp real. Primul grafic arată o activitate normală a undelor cerebrale. Totul este în echilibru şi calm. Dacă treci în revistă cele trei scanări ale lui Bonnie din Figura 10.15, care surprind ce i se întâmpla în diferite momente din timpul meditaţiei ei, poţi vedea niveluri ridicate de amplitudine şi energie în lobii ei frontali, ceea ce ilustrează că procesează destul de multe informaţii şi emoţii. Ea se află într-o stare extinsă de conştienţă şi experimentează momente de vârf la diferite intervaluri. Cea mai mare parte a activităţii are loc în timpul undelor cerebrale teta, iar asta înseamnă că ea se află în mintea ei subconştien- tă. Experienţa ei interioară este foarte reală pentru ea. Ea este concentrată atât de complet asupra gândului, încât acesta devine experienţă. Coeficientul emoţional este reprezentat de cantitatea de energie (amplitudinea] pe care o procesează creierul ei. Aruncă o privire asupra

direcţiei săgeţilor reprezentate printr-o serie de linii verticale. Este o energie foarte coerentă. Bonnie se află într-o stare mai înaltă de conştientizare.

Acum priveşte Figura 10.16. Scanarea QEEG a lui Bonnie în timp real are o săgeată care indică valoarea de 1 Hz în undele cerebrale delta, ilustrând legătura ei cu câmpul cuantic (reprezentat cu albastru], Bonnie are, de asemenea, o energie crescută în lobul ei frontal, în starea de undă cerebrală teta (reprezentate cu roşu], care corespunde exact cu ceea ce se întâmpla în scanarea ei EEG. Priveşte cercul roşu care îi evidenţiază lobii frontali, precum şi săgeata care indică o vedere de sus asupra lobului cerebral frontal, imediat mai jos. Imaginea pe care o vezi este un instantaneu dintr-un film al activităţii cerebrale a lui Bonnie pe durata întregii meditaţii. Deoarece una dintre funcţiile lobului frontal este să facă gândurile reale, pentru ea, ceea ce experimentează în starea teta cu ochii închişi este foarte real. Am putea spune că experienţa interioară a lui Bonnie a fost ca un vis foarte intens şi lucid. Săgeata roşie ce indică starea alfa de 12 Hz - izolând pata roşie din centrul creierului - arată încercarea lui Bonnie de a-şi înţelege experienţa interioară şi apoi, de a procesa ceea ce vedea cu ochiul minţii. Restul creierului ei este sănătos şi echilibrat (reprezentat cu verde].

Noul sine al lui Bonnie: Experienţa lui Bonnie din ziua respectivă a schimbat-o pentru totdeauna. Amplitudinea energiei, asociată cu experienţa interioară, a fost mai mare decât orice experienţă trecută din mediul ei extern şi, astfel, trecutul ei a fost înlăturat din punct de vedere biologic. Energia apogeului fără precedent din meditaţia ei a înlocuit programele prestabilite din creierul ei şi condiţionarea emoţională din corp - iar corpul ei a reacţionat instantaneu faţă de o nouă minte, faţă de o nouă conştienţă. Bonnie şi-a schimbat starea de a fi. în mai puţin de 24 de ore, sângerarea i s-a oprit complet. Ea nu mai avea simptome de durere şi a ştiut instinctiv că se vindecase. în lunile care au urmat evenimentului, Bonnie a avut doar cicluri menstruale normale. După workshop, ea nu a mai avut sângerări excesive sau dureri.

Experimentarea extazului

Vechiul sine al lui Genevieve: Genevieve, o muziciană şi artistă în vârstă de 45 de ani, trăieşte în prezent în Olanda şi călătoreşte destul de mult, prin prisma vocaţiei sale. în timpul evenimentului din februarie, i-am privit împreună cu dr. Fannin scanarea cerebrală, din timpul meditaţiei. Am început să observăm unele schimbări semnificative în energia ei, pe la mijlocul călătoriei sale interioare. Când am văzut amândoi, în acelaşi timp, un anumit indiciu pe scanarea ei, ne-am uitat unul la celălalt, ştiind că urma să se întâmple ceva. în câteva momente, când ne-am întors să o privim, am văzut că îi şiroiau pe chip lacrimi de bucurie. Genevieve era în extaz. Resimţea o plăcere deplină, iar corpul ei reacţiona cât se poate de prompt. Noi nu mai văzuserăm niciodată aşa ceva.

Scanările lui Genevieve: Dacă priveşti Figura 10.17, vei vedea o scanare cerebrală relativ normală, înainte de meditaţia lui Genevieve. Zonele cu verde, răspândite pe tot cuprinsul creierului, indică o femeie sănătoasă, stabilă din punct de vedere mental, cu un creier echilibrat. Zonele albastre, cu o activitate senzo-motorie mai redusă înainte de a începe meditaţia, în stările alfa de 13 până la 14 Hz, acolo unde vezi săgeţile, indică, probabil, un decalaj al fusului orar, deoarece ea tocmai sosise din Europa în acea zi. Dacă observi creierul lui Genevieve în timpul meditaţiei, vei vedea o creştere generală a echilibrului. Ce se întâmplă după aceea este puţin spus uimitor. Când am văzut că atinge acest moment de apogeu la finalul meditaţiei sale, am ştiut, după ce i-am privit scanările, că avea o cantitate mare de energie în creier.

Aruncă acum o privire asupra Figurii 10.18. Acest tip de activitate marcată cu roşu, indicând mari cantităţi de energie în toată gama de frecvenţe ale undelor cerebrale, sugerează că Genevieve se află într-o stare profund modificată. Cineva care nu ar şti că ea meditează şi care i-ar vedea scanarea cerebrală ar spune că resimte un nivel extrem de anxietate sau de psihoză. Dar, întrucât mărturia ei personală o descria drept stare de extaz autentic, noi ştim că tot acel roşu reprezintă o mulţime de energie în creierul ei. Creierul ei are o DS cu 3 puncte peste normal. Este energie, sub forma emoţiilor înmagazinate în corpul ei, ca minte, care este eliberată şi călătoreşte înapoi spre creier.

Figura 10.19, care prezintă rezultatul EEG-ului ei, confirmă acest punct de vedere. Dacă treci în revistă liniile mov unde indică săgeata, vei vedea că această parte a creierului procesează o cantitate de energie de zece ori mai mare decât cea normală. Zona care este încercuită cu roşu ne spune că

experienţa este atât de profundă din punct de vedere emoţional, încât este depozitată în memoria pe termen lung a lui Genevieve. în acelaşi timp, ea încearcă, de asemenea, să înţeleagă verbal şi să dea un sens lucrurilor care i se întâmplă în momentul respectiv. E posibil să spună în sinea ei ceva de tipul: *Vai, Doamne! E uimitor!* Mă simt atât de minunat! Ce e senzaţia *asta?* Experienţa ei interioară este la fel de reală ca orice eveniment exterior, iar ea nu încearcă să o facă să se petreacă - i se întâmplă pur şi simplu. Ea nu vizualizează; ea experimentează un moment profund

.Interesant este că noi am scanat-o din nou pe Genevieve în iulie, la evenimentul din Colorado, iar ea a manifestat, din nou, aceleaşi schimbări de energie. Când i-am înmânat mi-crofonul în timpul ambelor evenimente, tot ce a putut să spună a fost că era atât de îndrăgostită

de viaţă, încât inima îi era deschisă pe deplin şi că se simţea conectată la ceva mai presus de ea. Se afla într-o stare de graţie şi se simţea atât de bine, încât voia să rămână în momentul prezent. Dacă examinezi Figura 10.20, vei vedea că creierul ei avea aceleaşi tipare şi efecte la evenimentul din iulie care apăruseră şi la evenimentul din februarie. Ea trăia încă această experienţă, câteva luni mai târziu. Era cu adevărat schimbată de transformarea ei personală.

Noul sine al lui Genevieve: Am vorbit cu Genevieve la câteva săptămâni după evenimentul din iulie. Mi-a spus că nu mai era aceeaşi persoană care fusese la începutul anului. Mintea ei a devenit mai profundă, iar ea este mai prezentă şi mult mai creativă. Simte o iubire profundă pentru tot ce există şi, cel mai important, se simte atât de înălţată, încât nu mai simte că i-ar trebui sau şi-ar dori ceva. Se simte completă.

Beatitudine: Cum îţi muţi mintea în afara corpului

Vechiul sine al Măriei: Maria este o femeie complet funcţională, cu o activitate normală a creierului. în timpul primei meditaţii din ziua respectivă, un exerciţiu de 45 de minute, ea a experimentat o schimbare semnificativă în undele ei cerebrale, într-un interval de câteva momente.

Scanările Măriei: Examinează Figura 10.21 şi observă diferenţa dintre undele cerebrale normale ale Măriei şi starea ei de extaz. Am privit-o în timp ce trecea într-o stare intensificată de energie crescută şi era ca şi cum ar fi avut un orgasm cerebral. Scanarea ei arată un creier pe deplin activ, care are o experienţă kundalini completă (kundalini este o energie latentă înmagazinată în corp şi care, atunci când este stimulată, duce la stări superioare de conştienţă şi energie în creier]. Dacă examinezi scanările Măriei, poţi vedea că *toate* zonele din creierul ei experimentau o energie extrem de intensificată. Când energia kundalini este trezită, ea se poate înălţa din partea inferioară a coloanei vertebrale pentru a ajunge în partea superioară a creierului, moment în care poate produce o experienţă mistică extrem de profundă. în scanarea cerebrală a Măriei, toate zonele creierului sunt complet absorbite de energie, iar undele ei cerebrale arată o amplitudine de trei până la patru ori mai mare decât cea normală. Creierul ei este coerent şi foarte sincronizat. Dacă te uiţi la scanări, vei vedea că extazul vine în valuri, exact ca un orgasm. Ea nu încerca să facă nimic din toate acestea. Acest lucru i se întâmpla pur şi simplu. întregul ei creier era implicat în evenimentul interior şi, prin urmare, ea era plină de energie profundă.

Noul sine al Măriei: Astăzi, Maria continuă să aibă experienţe mistice similare. De fiecare dată când acestea au loc, ea relatează că se simte mai relaxată, mai conştientă, mai trează şi mai completă. Ea întâmpină cu bucurie următorul moment necunoscut.

Acum este rândul tău

Aceste câteva exemple (dintre multe altele, care au fost documentate] dovedesc că este, într-adevăr, posibil să *predai* efectul placebo. Acum, că ai primit toate informaţiile, poveştile şi

dovada a ceea ce este posibil, este momentul să înveţi „cum se face", astfel încât să poţi experimenta propria ta transformare. Următoarele două capitole vor schiţa paşii pe care îi poţi urma pentru a începe propriul tău proces de meditaţie. Dorinţa mea este ca tu să pui în practică toate cunoştinţele pe care le-ai deprins până acum, astfel încât să experimentezi adevărul eforturilor tale. Odată ce vei primi instrumentele de care ai nevoie pentru a traversa râul schimbării, sper să te văd pe malul celălalt.

Partea a II-a

TRANSFORMARE

A Capitolul unsprezece

Pregătirea pentru meditaţie

Acum, că ai citit şi asimilat toate informaţiile în Partea I, eşti gata să treci la transformare. în acest capitol, voi trece în revistă ceea ce trebuie să ştii pentru a te pregăti de meditaţie, astfel încât, atunci când treci la capitolul următor, vei fi gata să te ghidez pas cu pas prin meditaţia propriu-zisă. Toţi participanţii din această carte care au schimbat ceva în legătură cu ei înşişi au trebuit mai întâi să privească înăuntrul lor şi să îşi schimbe starea de a fi. Prin urmare, gândeşte-te la practica meditaţiei ca la modul tău de a lua placeboul în fiecare zi. Dar, în loc să iei o pastilă, vei privi înăuntrul tău. în timp, meditaţia ta va deveni precum credinţa ta privind luarea medicamentului.

Când să meditezi

Există două momente din zi care favorizează cel mai mult meditaţia: seara, chiar înainte de a merge la culcare, şi dimineaţa, chiar înainte de a te ridica din pat. Asta se întâmplă pentru că, atunci când adormi, te mişti în mod natural prin întregul spectru al stărilor undelor cerebrale, trecând de la starea ta beta, de veghe, la starea alfa, mai lentă - atunci când închizi ochii - la starea teta, şi mai lentă, când eşti pe jumătate adormit, pe jumătate treaz, până la starea de undă delta, a somnului profund. Iar când te trezeşti dimineaţa, faci acelaşi lucru în sens invers: trezindu-te din delta în teta, apoi în alfa, beta, în timpul căreia eşti pe deplin treaz şi conştient.

Prin urmare, dacă meditezi când te pregăteşti de culcare sau imediat după ce te-ai trezit, este mai uşor să aluneci în undele cerebrale alfa sau teta; eşti mai pregătit să fii într-o stare modificată, deoarece este direcţia din care fie tocmai ai venit, fie înspre care

aluneci. Ai putea spune că uşa minţii subconştiente este deschisă în timpul acestor două momente. Personal, prefer să meditez dimineaţa, dar ambele momente sunt în regulă. Alege momentul care va funcţiona cel mai bine pentru tine şi apoi respectă-l. Dacă poţi medita în fiecare zi, va deveni un bun obicei şi va fi ceva ce aştepţi cu nerăbdare să faci în fiecare zi.

Unde să meditezi

Cel mai important considerent cu privire la selectarea unui loc în care să meditezi este să alegi un loc unde să nu-ţi fie distrasă atenţia. Deoarece te vei deconecta de la lumea externă, fizică, alege un loc liniştit, unde poţi fi singur şi nu vei fi întrerupt (fie de alţi oameni, fie de animale de companie] - un loc în care să te poţi întoarce în fiecare zi şi pe care să îl foloseşti ca pe colţişorul tău obişnuit şi sacru de meditaţie.

Nu îţi recomand să meditezi în pat, deoarece asociezi patul cu somnul. (Din acelaşi motiv, nu îţi recomand să stai întins sau să foloseşti un fotoliu cu spătar rabatabil în timp ce meditezi.] Alege un scaun pe care să te aşezi sau aranjează un loc pe podea, unde vei putea să stai cel mult o oră - un loc ferit de orice curent de aer şi într-o cameră unde temperatura este confortabilă.

Dacă preferi să meditezi pe muzică, alege piese instrumentale liniştitoare, care induc starea de transă, sau cântece fără versuri. (De fapt, un pic de muzică e ideală pentru a acoperi zgomotul de fundal, dacă nu te afli într-un mediu complet liniştit], în niciun caz să nu pui o muzică ce ar aduce la suprafaţă amintiri asociative ale vreunui eveniment din trecut sau care te-ar putea distrage într-un fel sau altul. De asemenea, asigură-te că ai închis telefonul şi calculatorul, dacă acestea se află în cameră. Şi încearcă să eviţi aroma cafelei aburinde sau a mâncării de pe foc. Ai putea chiar să foloseşti o mască

pentru ochi sau dopuri de urechi pentru a intensifica efectul privării senzoriale, din moment ce scopul pregătirii tale este să elimine cât mai mulţi stimuli senzoriali cu putinţă.

Cum să îţi faci corpul să se simtă confortabil

îmbracă-te în haine confortabile, lejere şi scoate-ţi ceasul de la mână sau orice alte bijuterii care te-ar putea distrage. Dacă porţi ochelari, scoate-i şi pe aceştia. Bea un pic de apă înainte să te aşezi şi ţine un pahar la îndemână, în caz că ai nevoie. Mergi la baie înainte să începi şi încearcă să te ocupi de toate problemele similare, astfel încât să nu fii distras în timpul meditaţiei tale.

Indiferent dacă stai pe un scaun sau pe podea cu picioarele încrucişate, stai drept şi menţine-ţi coloana vertebrală în poziţie verticală. Corpul tău ar trebui să fie relaxat, dar mintea ta trebuie să rămână concentrată, aşadar nu te relaxa atât de mult încât să adormi. Dacă, în timpul meditaţiei, începi să moţăi cu capul în piept, este un semn că treci într-o stare de undă cerebrală mai lentă, aşa că nu-ţi face griji prea mari în privinţa aceasta. Cu ceva exerciţiu, corpul tău se va condiţiona şi nu va mai vrea să adoarmă.

Când începi meditaţia, închide ochii şi respiră de câteva ori lent şi profund. în curând, va trebui să intri dintr-o stare de undă cerebrală beta într-o stare alfa. Această stare mai liniştită, dar tot concentrată, îţi activează lobul frontal. Acesta, după cum ai citit, scade volumul la nivelul circuitelor din creierul tău, care procesează timpul şi spaţiul. Deşi, la început, s-ar putea să nu fii capabil să aluneci uşor în următoarea stare de undă cerebrală mai lentă, teta, prin exerciţiu vei fi capabil să-ţi încetineşti şi mai mult undele cerebrale. Teta este starea de undă cerebrală în care corpul este

adormit, dar mintea, trează, şi este locul în care îţi poţi schimba mai prompt programele automate ale corpului.

Cât timp să meditezi

Deşi meditaţia ta va dura în general între 45 de minute şi o oră, acordă-ţi timp suficient, dacă este posibil, să îţi linişteşti mintea înainte de a începe. Dacă trebuie să termini până într-o anumită oră, setează o alarmă care să se declanşeze cu zece minute înainte să fii nevoit să închei meditaţia, pentru a-ţi acorda ocazia să termini sesiunea fără să fii nevoit să te opreşti brusc. Cu toate acestea, nu lăsa timpul să te distragă. Aminteşte-ţi, aşa cum te eliberezi de impulsurile senzoriale, te eliberezi, de asemenea, şi de conştientizarea timpului, prin urmare, dacă îţi faci griji constant în legătură cu ora, asta contravine complet scopului. Dacă ai nevoie de câteva minute în plus din ziua ta pentru a putea să meditezi fără această distragere, încearcă să te trezeşti mai devreme sau să mergi la culcare mai târziu.

Cum să îţi stăpâneşti voinţa

Vreau să te avertizez în legătură cu un obstacol foarte comun pe care-l întâmpină oamenii care încep să practice meditaţia. Ori de câte ori începi să schimbi ceva în viaţa ta, corpul tău, în calitate de minte a ta, va semnala creierului tău să preia din nou controlul. Şi apoi te pomeneşti că auzi voci negativiste în minte, cum ar fi: *De ce nu începi de mâine?, Semeni prea mult cu mama tal, Ce e în neregulă cu tine? N-o să te schimbi niciodată. Nu mi se pare normal.* Este încercarea corpului de a te detrona, astfel încât să fie iarăşi mintea. Poate că l-ai condiţionat în mod inconştient să fie nerăbdător, frustrat, nefericit, victimizat sau pesimist, ca să dăm doar câteva exemple. Prin urmare, iată cum doreşte să se comporte el la nivel subconştient.

în momentul în care reacţionezi la acea voce ca şi cum ceea ce spune ar fi adevărat, conştienţa ta se

afundă din nou în programul automat, aşadar ajungi să gândeşti iarăşi aceleaşi gânduri, să realizezi aceleaşi acţiuni şi să trăieşti în funcţie de aceleaşi emoţii - dar aşteptând încă să se schimbe ceva în viaţa ta. Dacă foloseşti senzaţiile şi emoţiile ca barometru pentru schimbare, te vei convinge întotdeauna să renunţi la posibilităţi. Dacă, în schimb, îţi vei elibera corpul din lanţurile acestor emoţii, atunci vei fi capabil să te relaxezi în momentul prezent (mai multe despre acest subiect, în continuarea acestui capitol] şi vei elibera energie din corp - trecând de la particulă la undă - care să devină disponibilă pentru a crea un nou destin. Pentru a ajunge la acel punct, pentru a-ţi învăţa corpul un nou mod de a fi, trebuie să îţi faci corpul să te asculte şi să îl înştiinţezi cine deţine controlul.

Noi avem o fermă cu 18 cai şi să-mi stăpânesc voinţa pentru a rămâne concentrat în timpul meditaţiei îmi aminteşte de senzaţia pe care o am când călăresc un armăsar preferat după ce nu am mai făcut acest lucru de ceva vreme. Când urc prima oară în şa, armăsarul nici nu se sinchiseşte de mine. Adulmecă iepele aflate de cealaltă parte a proprietăţii şi într-acolo îşi îndreaptă atenţia. Parcă mi-ar spune: „Unde ai fost în ultimele opt luni? Am deprins nişte obiceiuri proaste cât ai fost plecat, fetele sunt chiar acolo şi nu mă interesează ce vrei să faci, aşa că o să te arunc din şa. Eu sunt şeful aici." Se înfurie, devine temperamental şi vrea să deţină controlul, şi încearcă să mă ducă spre marginea arenei. însă îi acord atenţie, iar când îşi întoarce capul spre acele iepe, încep să-l strunesc.

Aşadar, în momentul în care văd că începe să se abată de la comanda mea, apuc hăţurile uşor, dar ferm, şi le strâng, apoi aştept, pur şi simplu. Nu peste multă vreme, se opreşte şi fornăie zgomotos, iar eu îl mângâi pe şale şi îi spun: „Aşa." Apoi facem doi paşi şi îl văd cum

întoarce din nou uşor capul, îl opresc - şi aştept. Iar el fornăie din nou zgomotos şi, odată ce îşi dă seama că eu sunt şeful, începem iar să înaintăm. Urmez aceeaşi procedură până când, în cele din urmă, se lasă pe mâna mea.

Acest tip de reorientare blândă, dar fermă, este exact abordarea pe care trebuie să o foloseşti pentru corpul tău când te aşezi să meditezi. Gândeşte-te la corpul tău ca la un animal pe care tu, în calitate de conştienţă, îl dresezi. De fiecare dată când devii conştient că atenţia ta a deviat şi o aduci, astfel, înapoi, îţi recondiţionezi corpul faţă de o nouă minte. Eşti stăpânul propriului tău sine şi al trecutului tău.

Deci, să spunem că te trezeşti dimineaţa şi ai o listă cu oameni de sunat, o listă cu comisioane de făcut, 35 de mesaje text şi o mulţime de e-mailuri la care să răspunzi. Dacă primul lucru pe care îl faci în fiecare dimineaţă este să începi să te gândeşti la toate lucrurile pe care trebuie să le faci, corpul tău este deja în viitor. Când te aşezi să meditezi, mintea ta ar putea în mod firesc să o ia în acea direcţie. Iar dacă i-ai permite asta, atunci creierul şi corpul tău s-ar afla în acelaşi viitor previzibil, deoarece ai anticipa un rezultat pe baza aceleiaşi experienţe trecute, a zilei de ieri.

Aşadar, în clipa în care începi să observi că mintea ta vrea să o ia în acea direcţie, pur şi simplu trage de hăţuri, li- nişteşte-ţi corpul şi adu-l înapoi în momentul prezent - exact aşa cum fac şi eu când îmi călăresc armăsarul. Şi atunci, în momentul următor, dacă începi să te gândeşti: *Mda, dar trebuie să faci asta, ai uitat de aia şi trebuie să rezolvi chestia aia pe care nu ai reuşit să o rezolvi ieri,* adu-ţi, pur şi simplu, mintea la loc, în momentul prezent. Iar dacă ţi se tot întâmplă şi se declanşează emoţii de frustrare, nerăbdare, grijă şi aşa mai departe, aminteşte-ţi, pur şi simplu, că orice emoţie

pe care o experimentezi face parte din trecut. Prin urmare, doar o observi; devii conştient de ea: *Ah, mintea mea corp vrea să se întoarcă* în trecut. în regulă. Să ne liniştim şi să ne relaxăm înapoi în prezent.

Exact aşa cum mintea ta va încerca să te distragă, corpul tău ar putea face acelaşi lucru. S-ar putea să vrea să i se facă greaţă, să creeze durere sau să provoace o mâncărime într-un anumit loc greu de atins de pe spatele tău, dar dacă se întâmplă aşa ceva, aminteşte-ţi că este doar corpul care încearcă să fie minte. Aşadar, pe măsură ce îţi stăpâneşti corpul, devii mai presus de el. Dacă îl poţi stăpâni de fiecare dată în timpul meditaţiei tale, atunci când vei păşi înapoi în viaţa ta, vei fi mai prezent, mai lucid şi mai conştient - şi mai puţin inconştient.

Mai devreme sau mai târziu, exact aşa cum armăsarul meu se lasă în voia mea şi îmi urmează comenzile, fără să lase iepele sau orice altceva să îi distragă atenţia, corpul tău va capitula şi el, până la urmă, în faţa minţii tale, în timpul meditaţiei, fără să se mai lase deturnat de orice gânduri răzleţe. Iar când calul şi călăreţul formează un tot, când mintea şi corpul colaborează, pur şi simplu nu există sentiment mai măreţ - te afli într-o nouă stare de a fi. Este incredibil cât de multă putere îţi conferă asta!

Cum să treci într-o stare modificată

Meditaţia prin care am de gând să te călăuzesc în următorul capitol începe cu o tehnică pe care budiştii o numesc *concentrare deschisă.* Aceasta este foarte utilă pentru a ajunge în starea modificată pe care încercăm să o dobândim deoarece, în existenţa noastră normală, de zi cu zi, trăind în regimul de supravieţuire şi îmbibându-ne cu hormonii stresului, avem, în mod natural, o concentrare foarte limitată.Plasăm întreaga noastră atenţie asupra lucrurilor, oamenilor şi problemelor (concentrându-ne asupra particulei de materie, nu asupra undei sau energiei] şi definim realitatea prin simţurile noastre. Acest tip de atenţie poate fi numit atenţie *focalizată asupra obiectului.*[118]

Cu toată atenţia noastră îndreptată asupra lumii exterioare, care în această stare ne apare mai reală decât lumea interioară, creierul nostru se află destul de mult într-o stare de undă cerebrală beta de spectru mai înalt - tiparul de undă cerebrală cel mai reactiv, instabil şi volatil dintre toate. Deoarece suntem în alertă maximă, nu ne aflăm în postura de a crea, visa cu ochii deschişi, rezolva probleme, învăţa lucruri noi sau de a vindeca. Cu siguranţă nu este o stare care duce la meditaţie. Activitatea electrică din creierul nostru creşte şi, din pricina reacţiei *luptă-sau-fugi,* ritmul nostru cardiac şi respiraţia cresc în mod natural. Corpul nu poate consuma prea mult, sau chiar deloc, din resursele sale pentru creştere şi sănătate optimă, deoarece este întotdeauna în defensivă, încercând să ne protejeze, încercând să ne ajute, pur şi simplu, să trecem cu bine peste acea zi.

în aceste condiţii deloc favorabile, creierul nostru încearcă să compartimenteze, ceea ce înseamnă că anumite regiuni ale creierului încep să funcţioneze separat de celelalte, în loc să funcţioneze împreună, iar unele funcţionează chiar în opoziţie unele faţă de celelalte - de exemplu, ca atunci când apeşi pe frână şi

pe acceleraţie în acelaşi timp. Este o casă dezbinată împotriva ei înseşi.Pe lângă părţile creierului care nu comunică bine între ele, creierul nu mai comunică cu restul corpului într-o manieră eficientă, ordonată. Deoarece creierul şi sistemul nervos central controlează şi coordonează toate celelalte sisteme din corpul nostru - menţinând bătăile inimii noastre şi respiraţia plămânilor noştri, digerând mâncarea şi eliminând reziduurile, controlându-ne metabolismul, reglând sistemul imunitar, echilibrându-ne hormonii şi menţinând în activitate numeroase alte funcţii - noi devenim dezechilibraţi. Creierul nostru trimite mesaje foarte dezordonate şi semnale „dez-in- tegrate" de-a lungul măduvei spinării, către restul corpului. Prin urmare, niciunul dintre sistemele corpului nu primeşte un semnal clar. în schimb, mesajul este foarte incoerent.

închipuie-ţi că sistemul imunitar răspunde: „Nu ştiu cum să produc o leucocită pornind de la această instrucţiune." Apoi închipuie-ţi sistemul digestiv care spune: „Nu-mi dau seama dacă ar trebui să secret mai întâi acid în stomac sau dacă ar trebui să îl secret în intestinul subţire. Aceste comenzi sunt cam confuze."

în acelaşi timp, sistemul cardiovascular se vaită: „Nu-mi dau seama dacă inima mea ar trebui să bată ritmic sau aritmie deoarece semnalul pe care îl primesc este la rândul lui destul de aritmie. Chiar a apărut din nou un leu de după colţul străzii?"

Această stare de dezechilibru ne menţine în afara home- ostazei sau echilibrului şi este uşor de văzut, atunci, cum ne pregăteşte pentru boală, producând aritmii sau hipertensiune arterială (sistem cardiovascular dezechilibrat]; indigestie şi hiperaciditate; şi o preponderenţă a răcelilor, alergiilor, cancerului, artritei reumatoide şi a altor afecţiuni (funcţia imună dezechilibrată] - pentru a aminti doar câteva exemple.

Acea stare - în care undele noastre cerebrale devin amestecate şi pline de paraziţi - este cea la care m-am referit în ultimul capitol ca la starea de incoerenţă. Nu există niciun ritm sau ordine în privinţa undelor noastre cerebrale sau a mesajelor pe care creierul le trimite corpului - este o dizarmonie totală.

în tehnica concentrării deschise, pe de altă parte, închidem ochii, ne desprindem atenţia de la lumea exterioară şi de la capcanele ei şi, în schimb, ne deschidem concentrarea pentru a acorda atenţie spaţiului din jurul nostru (undei, în locul particulei]. Motivul pentru care funcţionează acest lucru este că, atunci când *simţim* acest spaţiu, nu acordăm atenţie niciunui lucru material şi nu *gândim.* Tiparele undelor noastre cerebrale se deplasează spre starea alfa mai liniştită şi mai creativă (şi, în cele din urmă, şi spre teta], în această stare, lumea noastră interioară devine mai reală pentru noi decât lumea exterioară, ceea ce înseamnă că ne aflăm într-o postură mult mai bună pentru a face schimbările pe care vrem să le facem.

Cercetările arată că, atunci când folosim tehnica concentrării deschise aşa cum trebuie, creierul începe să devină mai organizat şi mai sincronizat, diferitele comportamente colaborând într-un mod mai ordonat. Iar lucrurile sincronizate sunt legate. La acest nivel de coerenţă, creierul poate trimite acum semnale mai coerente prin întregul sistem nervos, către restul corpului, şi totul începe să se mişte în ritm şi să colaboreze. în loc de dizarmonie, creierul şi corpul nostru interpretează o simfonie minunată. Rezultatul final este că ne simţim mai întregiţi, mai integraţi şi mai echilibraţi. Colegii mei şi cu mine am văzut acest tip de schimbări cerebrale coerente la majoritatea cursanţilor cărora le-am efectuat scanări în timpul workshopurilor noastre, aşadar ştim că această tehnică funcţionează.

Punctul sensibil al momentului prezent

După ce te-am călăuzit prin concentrarea deschisă, meditaţia pe care o vei face te va purta în practica găsirii momentului prezent. Când suntem prezenţi, primim acces la posibilităţile nivelului cuantic la care nu aveam acces înainte, îţi aminteşti cum am spus că, în câmpul cuantic, particulele subatomice există simultan într-o serie infinită de posibilităţi? Pentru ca acest lucru să fie adevărat, universul cuantic nu poate avea doar o linie temporală. Trebuie să aibă un număr *infinit* de cronologii, conţinând simultan toate aceste posibilităţi stivuite, una peste cealaltă. De fapt, fiecare experienţă - trecută, prezentă şi viitoare - a fiecărui lucru, de la cel mai mic microorganism până la cea mai avansată cultură din univers, există în interiorul câmpului de informaţie nelimitată, denumit „câmpul cuantic". Am spus că lumea cuantică nu are noţiunea de timp, dar adevărul este că are *tot* timpul, simultan - pur şi simplu nu are timpul liniar, care este modul în care ne gândim de obicei la timp.

După cum afirmă modelul cuantic al realităţii, toate posibilităţile există în momentul prezent. Dar dacă te trezeşti în fiecare dimineaţă şi îndeplineşti aceeaşi secvenţă de evenimente - făcând aceleaşi alegeri care duc la aceleaşi comportamente, care creează aceleaşi experienţe, care produc aceeaşi recompensă emoţională - atunci nu eşti deschis faţă de niciuna dintre aceste alte posibilităţi şi nu te îndrepţi spre niciun loc nou.

Examinează Figura 11.1. Cercul te reprezintă pe tine în momentul prezent, pe o anumită axă temporală. Axa de la stânga acesteia reprezintă trecutul tău, iar axa din dreapta reprezintă viitorul tău. Să spunem că în fiecare zi te trezeşti, mergi la baie, te speli pe dinţi, scoţi câinele la plimbare, îţi bei cafeaua sau ceaiul, iei micul dejun, te îmbraci în acelaşi mod obişnuit, mergi cu

maşina la serviciu pe acelaşi drum obişnuit şi aşa mai departe. Fiecare dintre aceste evenimente este reprezentat de un punct pe o cronologie a viitorului tău imediat.

Prin urmare, să spunem că ai trecut cam prin aceeaşi secvenţă în fiecare zi, timp de zece ani. Corpul tău este, aşadar, deja programat, din obişnuinţă, să fie în viitor, pe baza trecutului tău, deoarece, pe măsură ce începi să anticipezi din punct de vedere emoţional fiecare dintre aceste evenimente din cronologia ta, corpul tău (ca minte inconştientă] crede că se află în aceeaşi realitate previzibilă. Şi aceeaşi emoţie semnalează aceleaşi gene în acelaşi mod, iar acum te afli pe acea axă temporală previzibilă a viitorului. De fapt, ai putea să iei acea cronologie din trecutul tău şi pur şi simplu să o ridici şi să o plasezi în viitorul tău, deoarece, în acest scenariu, trecutul tău *este* viitorul tău. Eşti asemenea pianiştilor care şi-au instalat circuite în creier doar gândindu-se că interpretează aceeaşi secvenţă de note iar şi iar, şi asemenea celor care au exersat cu degetele şi şi-au schimbat corpul doar prin puterea gândului; îţi amorsezi creierul şi îţi condiţionezi corpul înspre acelaşi viitor, pe măsură ce repeţi mental acelaşi scenariu zilnic previzibil din mintea ta de ieri.

*L\mmi\mu,mrn

k

FIGURA 11.1

Fiecare punct din cronologie reprezintă aceleaşi gânduri, alegeri, comportamente, experienţe şi emoţii din zilele, săptămânile, lunile şi chiar anii trecuţi. Prin urmare, trecutul devine viitor. Din moment ce un obicei este un set redundant de gânduri, acţiuni şi sentimente, dobândit prin repetare frecventă - altfel spus, când corpul devine minte - pentru cei mai mulţi, corpurile noastre sunt deja programate să se afle în acelaşi viitor previzibil, pe baza stării noastre de a fi din trecut. Iar dacă memorăm emoţiile care ne menţin conectaţi de trecut, iar acele sentimente ne pun în mişcare gândurile, atunci corpurile noastre trăiesc, la propriu, în trecut. Rareori ne aflăm în momentul prezent.

Nu putem descoperi niciodată momentul prezent deoarece creierul şi corpul nostru trăiesc deja într-o realitate viitoare cunoscută, bazată pe trecut. Acum examinează toate acele puncte de pe cronologia ta, care reprezintă alegerile, obiceiurile, acţiunile şi experienţele ce creează aceleaşi emoţii pentru a-ţi aduce aminte de sentimentul tău despre tine. Nu mai este loc pentru ceva nou sau necunoscut, ceva neobişnuit sau miraculos, care să apară în viaţa ta, deoarece aceste puncte se întrepătrund atât de strâns! Ar fi prea incomod şi, sincer, ţi-ar întrerupe rutina. Cât de supărător ar fi să apară ceva nou în viaţa unei personalităţi care anticipează în mod inconştient viitorul bazat pe trecut!

Ar trebui să te avertizez în acest punct că, atunci când începi o practică de meditaţie, dacă inserezi, pur şi simplu, meditaţia ta ca un alt eveniment de pe cronologia ta, există un pericol să adaugi, pur şi simplu,

altă sarcină pe lista ta cu lucruri de făcut. Şi dacă acesta este modul în care abordezi lucrurile, tot nu vei fi în stare să găseşti momentul prezent. Pentru a-ţi da seama de ceea ce urmăreşti aici, vindecarea şi realizarea de schimbări durabile, trebuie să fii pe deplin în momentul prezent, fără să te gândeşti la următorul eveniment previzibil care va fi pe cronologia ta.

Acest lucru este adevărat deoarece, oriunde ţi-ai plasa atenţia, acesta este locul în care îţi plasezi energia. Prin urmare, dacă acorzi până şi cea mai mică atenţie lucrurilor, oamenilor, locurilor sau evenimentelor din mediul tău extern, atunci îţi reafirmi realitatea respectivă. Iar dacă îţi stă în obicei să te gândeşti obsesiv la timp - gândindu-te fie la trecut (ceea ce este cunoscut], fie la viitor, care este bazat pe trecutul tău (şi astfel este şi ceea ce este cunoscut] - atunci ratezi momentul prezent, unde există orice posibilitate. Când te concentrezi asupra a ceea ce este cunoscut, tu, ca observator cuantic, poţi doar să primeşti mai mult din exact acest lucru.

Vei restrânge toate acele posibilităţi din câmpul cuantic în aceleaşi tipare de informaţie denumite *viaţa ta.*

Pentru a accesa potenţialul nelimitat care te aşteaptă în câmpul cuantic, trebuie să uiţi de ceea ce este cunoscut (corpul tău, chipul tău, sexul tău, rasa ta, profesia ta şi chiar conceptul tău în legătură cu ceea ce trebuie să faci astăzi], astfel încât să poţi rămâne pentru o vreme în ceea ce este *necunoscut* - unde eşti niciun corp, nimeni, nimic, nicăieri şi în afara timpului. Trebuie să devii conştienţă pură (nimic în afară de un gând sau o conştientizare că eşti conştient într-un vid de potenţialităţi), astfel încât creierul tău să se poată recalibra.

Iar când corpul doreşte să te distragă, însă continui să îl stăpâneşti şi îl instalezi din nou în momentul prezent, iar şi iar, până când acceptă situaţia, în cele din urmă, în modul despre care ai citit mai devreme, atunci linia care merge spre viitor nu mai există, deoarece corpul nu mai trăieşte în destinul previzibil. Te-ai deconectat de la acesta sau ai debranşat de la el circuitele tale energetice.

în mod asemănător, dacă trupul tău este condiţionat şi dependent de emoţii pe care le-ai memorat şi care te menţin conectat la trecut, dar reuşeşti să îţi aduci corpul înapoi şi să îl linişteşti de fiecare dată când te simţi furios sau frustrat, până când corpul tău se lasă, în sfârşit, în voia momentului prezent, atunci axa care merge în direcţia acelui trecut nu mai există nici ea. Te-ai debranşat şi de la acea axă. Iar când atât axa trecutului, cât şi cea a viitorului tău dispar, destinul tău genetic previzibil dispare, de asemenea.

în acest moment, nu mai există niciun trecut care să îţi conducă viitorul şi nu mai există niciun viitor previzibil bazat pe trecut. Eşti doar în prezent, unde ai acces la toate acele

potenţialităţi şi posibilităţi. Şi cu cât ai investit mai mult timp în ceea ce este necunoscut deconectându-te de la toate acele cronologii şi zăbovind în acele posibilităţi, cu atât eliberezi mai multă energie din corpul tău şi o faci disponibilă pentru

a395

J

NOI

.GÂNDURI »ALEGERI » COMPORTAMENTE

►EXPERIENŢE

Pregătirea pentru meditaţie

crea ceva nou. Figura 11.2 arată cum trecutul şi viitorul nu mai există când creierul şi corpul se află în totalitate în momentul prezent. Realitatea previzibilă a lucrurilor cunoscute nu există, prin urmare te afli în tărâmul necunoscut al posibilităţilor.

PREZENTUL CREEAZĂ UN NOU VIITOR
CEEA CE ESTE NECUNOSCUT - NOI POSIBILITATI
NOI CRONOLOGII ———»

^ACUM^
^ ®

ACELAŞI TRECUT ACUM I ACELAŞI VIITOR
NU MAI EXISTĂ v 7 NU MAI EXISTĂ
FIGURA 11.2

Când găseşti punctul sensibil al momentului prezent şi uiţi de tine însuţi, cel definit de aceeaşi personalitate, ai acces la alte posibilităţi care există deja în câmpul cuantic, lată de ce nu mai eşti conectat la acelaşi ansamblu corp-minte, la aceeaşi identificare cu mediul şi la aceeaşi cronologie previzibilă. în momentul prezent, acelaşi trecut şi

acelaşi viitor care-ţi erau familiare literalmente nu mai există, iar tu devii conştienţă pură - doar un gând. Acesta este momentul în care îţi poţi schimba corpul, poţi schimba ceva în mediul tău şi poţi să creezi o nouă cronologie

.Meditaţia schiţată în capitolul următor include o perioadă în care ajungi să zăboveşti în acest necunoscut potent, în întunericul posibilităţii, şi să îţi investeşti energia în vidul potenţialităţilor care există în momentul prezent. Aminteş- te-ţi că, deşi ar părea că nu există nimic aici, în realitate nu este doar întuneric pustiu; este câmpul cuantic şi dă, pur şi simplu, pe dinafară de energie şi posibilitate.

Când colegii mei şi cu mine i-am examinat pe cursanţii de la workshopul nostru avansat, care au reuşit să devină conştienţă pură - un gând separat de această realitate cunoscută - am văzut cele mai mari progrese în abilitatea lor de a-şi schimba creierul, corpul şi viaţa. Dacă efectul placebo se referă la transformarea corpului doar prin puterea gândului, atunci un pas foarte important este să devii un gând - de unul singur.

Să vezifără ochi

Iată unul dintre exemplele mele preferate privind ceea ce se poate întâmpla când, în timpul meditaţiei, te concentrezi asupra necunoscutului. Nu cu multă vreme în urmă, mă ocupam cu un workshop în Sydney, Australia, în cadrul căruia conduceam o meditaţie în care le-am cerut participanţilor să fie niciun corp, nimeni, nimic, să fie nicăieri şi în afara timpului - să devină conştienţă pură, zăbovind în necunoscut (exact aşa cum eşti pe cale să faci şi tu în următorul capitol], în timp ce îi priveam pe membrii grupului cum meditează, am observat din

întâmplare o femeie, pe nume Sophia, aşezată în al treilea rând, meditând cu ochii închişi, exact ca toţi ceilalţi. Şi, dintr-odată, am văzut cum i se schimbă energia. Ceva pur şi simplu mi-a spus să îi fac cu mâna, aşa că am făcut-o şi, cu ochii închişi încă, Sophia mi-a făcut cu mâna la rândul ei! Le-am făcut semn să vină la doi dintre instructorii mei, care se aflau în celălalt capăt al camerei. Când au ajuns la mine, am arătat cu degetul spre Sophia, iar ea mi-a făcut din nou semn cu mâna - fără să-şi fi deschis vreo clipă ochii.

- Ce se întâmplă? au şoptit instructorii mei.
- Vede fără ochi, le-am spus. După cum am spus, când te concentrezi asupra necunoscutului, primeşti necunoscutul.

După ce am încheiat evenimentul din Sydney, am avut un workshop mai avansat în Melbourne, o săptămână mai târziu, iar Sophia a venit şi ea la workshop.

- Hei, te-am văzut şi i-am văzut pe instructori, mi-a spus, începând să descrie tot ceea ce se întâmplase în cameră în timpul meditaţiei, când avusese ochii închişi. A fost extrem de exactă. După workshop, Sophia a decis să aplice pentru a deveni unul dintre instructorii mei corporativi, şi am selec- tat-o datorită abilităţii ei. Aşa că a venit la un training, doar câteva luni mai târziu.

La sfârşitul fiecărei zile de training, îi pun întotdeauna pe noii instructori să închidă ochii, în timp ce eu parcurg lecţiile din întreaga zi în 30 de minute, doar pentru a reactiva noile circuite în amintirile lor pe termen lung. Şi, în timp ce făceam asta, Sophia stătea cu ochii închişi şi, dintr-odată, a deschis ochii, a scuturat din cap, i-a închis din nou, s-a întors să privească în spatele ei, apoi s-a întors din nou şi a privit direct spre mine, cu o expresie uimită pe chip. După ce a repetat acest lucru de

câteva ori, i-am făcut semn să se limiteze la meditaţie şi am vorbit după aceea.

Nu numai că Sophia putea să vadă în faţa ei cu ochii închişi, în timpul meditaţiei, după cum mi-a spus, însă acum putea vedea cu o perspectivă completă de 360 de grade. Vedea ceea ce se afla în faţa ei, ceea ce era în spatele ei şi ceea ce era în jurul ei, în acelaşi timp. Deoarece Sophia avusese toată viaţa obiceiul de a vedea cu ochii deschişi, îşi tot deschidea ochii şi-i închidea la loc, într-o încercare reflexă de a vedea ceea ce vedea deja.

S-a întâmplat să îl am pe dr. Fannin la acel training, şi le efectuam scanări cerebrale unora dintre instructori, ca să putem planifica ce tipare de unde cerebrale vom măsura la studenţii noştri, pentru primul nostru workshop avansat din Arizona. Când a venit rândul Sophiei, nu i-am spus nimic doctorului Fannin despre ea. Aşa că a conectat-o la aparatul EEG şi apoi, în timp ce ea era aşezată cu spatele la noi, ne-am aşezat la circa doi metri distanţă, ca să îi privim imaginea scanată pe monitor. Dintr-odată, partea posterioară a creierului Sophiei, care este cortexul vizual, s-a luminat pe ecranul calculatorului.

- Ah, uite! mi-a şoptit dr. Fannin. Vizualizează!

- Nu, am spus încet, clătinând din cap. Nu vizualizează.

- Ce vrei să spui? a răspuns el din vârful buzelor.

- ***Vede,*** i-am răspuns calm.

- Ce vrei să spui? a repetat el, confuz.

Aşa că i-am făcut Sophiei semn cu mâna. Şi încă întoarsă cu spatele la mine, a dus mâna deasupra

capului, şi-a întors mâna cu palma spre mine şi mi-a răspuns la salut. Era uluitor. Dovada era chiar pe imaginea scanată: Sophia vedea fără ochi. Cortexul ei vizual procesa informaţia, exact aşa cum ar fi văzut, însă creierul ei era cel care realiza vederea - nu ochii ei.

După cum am spus, dacă te concentrezi pe necunoscut, primeşti necunoscutul. Eşti gata să descoperi şi tu

?Capitolul doisprezece

Meditaţia pentru schimbarea credinţelor şi percepţiilor

în acest capitol, te voi purta printr-o meditaţie ghidată, concepută să te ajute să schimbi câteva credinţe sau percepţii despre tine însuţi sau despre viaţa ta. îţi recomand să meditezi în timp ce pui o înregistrare, fie cu această meditaţie (care te ajută să schimbi două credinţe sau percepţii, şi durează aproximativ o oră], fie cu o versiune ceva mai scurtă (care te ajută să schimbi o credinţă sau percepţie şi durează aproximativ 45 minute). Ambele meditaţii sunt disponibile şi pot fi achiziţionate pe CD-uri audio. Versiunea de o oră este denumită *You Are the Placebo Book Meditation: Changing Two Beliefs and Perceptions (Tu eşti placebo-Meditaţia 1: Cum să schimbi două credinţe şi percepţii*), iar versiunea de 45 de minute este denumită *You Are the Placebo Book Meditation: Changing One Beliefand Perception (Tu eşti placebo-Meditaţii 2: Cum să schimbi o credinţă şi o percepţie*)*. Sau te poţi înregistra singur, citind textul oricăreia dintre versiunile meditaţiei (le vei găsi pe ambele în Anexă).

Aminteşte-ţi că percepţiile şi credinţele sunt stări de a fi subconştiente. Ele încep cu gânduri şi senzaţii pe care le gândeşti şi le simţi iar şi iar, până când, în cele din urmă, ele devin obişnuite sau automate - moment în care ele formează o atitudine. Atitudinile întrepătrunse devin credinţe, iar credinţele înrudite întrepătrunse devin percepţii. Odată cu trecerea timpului, această redundanţă creează o perspectivă asupra lumii şi a ta

* Versiunile în limba română ale ambelor CD-uri de meditaţii sunt în curs de apariţie la Editura Act şi Politon. (n.red.]

însuţi, care este în mare măsură subcon- ştientă. Ea îţi afectează relaţiile, comportamentele şi realmente totul din viaţa ta.

Prin urmare, dacă vrei să schimbi o credinţă sau o percepţie, trebuie să schimbi mai întâi starea ta de a fi. Iar să-ţi schimbi starea de a fi înseamnă să îţi schimbi energia deoarece, pentru a putea influenţa materia, tu trebuie să devii mai mult energie şi mai puţin materie, mai mult undă şi mai puţin particulă. Acest lucru îţi cere să combini o intenţie clară şi o emoţie elevată - acestea sunt cele două ingrediente.

După cum ai citit, acest proces implică luarea unei decizii cu un nivel de energie suficient de înalt pentru ca gândul tău despre noua credinţă să devină o experienţă care poartă o puternică semnătură emoţională, care te schimbă la un anumit nivel în acel moment. Acesta este modul în care îţi schimbi biologia, devii propriul tău placebo şi îţi transformi mintea în materie, făcând-o să conteze. Cu toţii am avut experienţe care ne-au afectat biologia într-o măsură sau alta. îţi aminteşti de femeile din Cambodgia, prezentate în Capitolul 7, care au manifestat probleme de vedere din cauza ororilor la care au fost forţate să asiste când khmerii roşii erau la putere? Acesta este un exemplu extrem, desigur, însă tu poţi folosi acelaşi principiu pentru a face o schimbare *pozitivă.*

Pentru ca acest lucru să funcţioneze, noua experienţă trebuie să fie mai presus de experienţa trecută. Cu alte cuvinte, experienţa internă pe care o ai când meditezi trebuie să aibă o amplitudine mai mare - o energie mai mare - decât experienţa trecută externă, care a creat credinţa şi percepţia pe care vrei să le schimbi. *Corpul trebuie să reacţioneze faţă de o nouă minte.* Prin urmare, trebuie să pui suflet în acea emoţie elevată; trebuie să ţi se facă pielea de găină. Trebuie să te simţi înălţat, inspirat, invincibil şi plin de putere.

Prin această meditaţie, îţi voi oferi oportunitatea să schimbi două credinţe şi percepţii despre tine însuţi. Aşadar, înainte de a începe, decide care sunt cele două pe care vrei să le schimbi. Poţi alege una dintre credinţele limitative comune enumerate în Capitolul 7 sau poţi veni cu altceva, pe cont propriu - cum ar fi: *Voi avea întotdeauna această durere sau afecţiune, Viaţa este prea grea, Oamenii sunt neprietenoşi, Este nevoie de multă muncă pentru a avea succes* sau *Nu mă voi schimba niciodată.*

Odată ce te hotărăşti, ia o foaie de hârtie şi trasează o linie verticală pe mijlocul ei. în partea stângă, scrie cele două credinţe şi percepţii pe care vrei să le schimbi, una sub alta.

Apoi, gândeşte-te pentru o clipă: dacă nu vrei să mai crezi şi să percepi aceste lucruri, atunci ce anume *vrei* să crezi şi să percepi despre tine însuţi şi viaţa ta? Iar dacă tu *chiar* ai crede şi percepe acele noi lucruri, cum te-ai simţi atunci? Notează în partea dreaptă a foii noile credinţe şi percepţii pe care vrei să le ai.

După cum vei vedea în curând, această meditaţie are trei părţi:

- **Prima** parte este inducţia, în care vei folosi tehnica concentrării deschise despre care ai citit în ultimul capitol, ca să ajungi în stări de undă cerebrală alfa sau teta mai coerente, în care eşti mai sugestibil. Acest lucru este vital, deoarece singurul mod în care îţi poţi influenţa cu adevărat sănătatea şi deveni propriul placebo este să ajungi la o sugestibilitate sporită, în partea **a doua,** vei găsi momentul prezent şi vei zăbovi în vidul cuantic, unde există toate posibilităţile. Iar în partea **a treia,** îţi vei schimba credinţele şi percepţiile.

Aici, ca să te călăuzesc prin ceea ce vei face când

te vei aşeza, efectiv, ca să meditezi, îţi voi oferi câteva îndrumări la începutul fiecărei părţi, iar apoi textul meditaţiei care va urma, în italice.

Dacă eşti un meditator cu experienţă, nu ezita să efectuezi întreaga meditaţie de la un capăt la altul, chiar de prima oară. Dacă meditaţia este ceva nou pentru tine, ar fi indicat să practici prima parte în fiecare zi, timp de o săptămână, apoi săptămâna care urmează să adaugi a doua parte şi să avansezi la toate cele trei părţi în cea de-a treia săptămână. Oricum ar sta lucrurile, continuă să faci zilnic aceeaşi meditaţie, până când vei vedea că au loc anumite schimbări în viaţa ta.

Dacă deja practici meditaţia pe care am schiţat-o în *Brea- king the Habit of Being Yourself [Scapă de obiceiul de a fi tu însuţi),* doresc să subliniez că meditaţia din această carte este cu totul diferită, chiar dacă vei găsi unele asemănări în modul în care încep ambele meditaţii (etapa de inducţie]. Dacă poţi face doar o singură meditaţie pe zi, îţi recomand să încerci această nouă meditaţie timp de câteva luni, astfel încât să culegi pe deplin toate beneficiile. Apoi poţi decide cu ce meditaţie vrei să continui sau poţi trece ori la cea precedentă, ori la cea ulterioară, după cum doreşti.

Inducţia: crearea coerenţei cerebrale şi a undelor cerebrale mai lente cu ajutorul concentrării deschise

Când începi meditaţia concentrării deschise, vei trece de la particulă la undă, de la concentrarea limitată pe care o ai de obicei asupra oamenilor, locurilor şi lucrurilor din lumea exterioară la o concentrare mai deschisă - în care te vei concentra nu asupra vreunui *lucru* fizic, ci asupra spaţiului. La urma urmei, dacă un atom este aproximativ 99,9 la sută energie şi noi ne concentrăm întotdeauna asupra particulei, poate că este

timpul să acordăm un pic de atenţie şi undei, deoarece conştientizarea şi energia noastră sunt intrinsec combinate - faptul de a ne plasa atenţia asupra energiei noastre este ceea ce amplifică energia.

Când foloseşti această tehnică, creierul tău se recalibrează în mod firesc deoarece, pentru a face acest lucru corect, trebuie să renunţi la mintea ta analitică (care este gândirea extrem de încărcată, în frecvenţa înaltă beta ca identitate]. Acea identitate, cine ştii că eşti, este conectată cu mediul extern, cu dependenţele şi obiceiurile tale emoţionale, şi cu timpul. în momentul în care treci peste aceste elemente, nu mai rămâi decât conştienţă pură şi, după cum ai citit mai devreme, diferitele compartimente ale creierului tău încep să comunice mai bine, iar undele tale cerebrale devin foarte ordonate - ele încep să trimită un semnal coerent către restul corpului, exact aşa cum ai văzut la participanţii la workshop.

Rămâi prezent în timpul acestei meditaţii; nu încerca să îţi dai seama de nimic şi nu vizualiza. Doar percepe şi simte. Dacă poţi percepe unde este glezna ta stângă, dacă poţi simţi unde este nasul tău şi dacă poţi simţi unde este spaţiul dintre sternul şi pieptul tău, atunci îţi fixezi conştientizarea, conştienţă şi atenţia în acele locuri. Ai putea obţine o reprezentare sau o imagine în mintea ta (să spunem, a pieptului sau a inimii tale), însă nu trebuie să te străduieşti în acest sens; trebuie doar să devii conştient de spaţiul din interiorul şi din jurul corpului tău, în spaţiu.

Această primă parte a meditaţiei ar trebui să dureze aproximativ 10-15 minute.

Meditaţie: Partea întâi

Acum... îţi poţi fixa conştientizarea... în spaţiul... dintre ochii tăi... în spaţiu?

Şi poţi percepe... energia spaţiului... dintre ochii tăi... în spaţiu?

Şi acum... poţi deveni conştient... de spaţiul... dintre tâmplele tale... în spaţiu?

Şi poţi percepe... volumul de spaţiu... dintre tâmplele tale... în spaţiu?

Şi acum... poţi deveni conştient... de spaţiul... pe care nările tale... îl ocupă în spaţiu?

Şi poţi percepe... volumul de spaţiu... pe care îl ocupă interiorul nasului tău... în spaţiu?

Şi acum... poţi deveni conştient... de spaţiul... dintre limba ta şi fundul gurii tale... în spaţiu?

Şi poţi percepe... volumul de spaţiu... pe care fundul gurii tale îl ocupă... în spaţiu?

Şi acum... poţi percepe... energia spaţiului... din jurul urechilor tale... în spaţiu?

Şi poţi simţi... energia spaţiului... dincolo de urechile tale... în spaţiu?

Şi poţi deveni conştient... de spaţiul... de sub bărbia ta... în spaţiu?

Şi poţi simţi... volumul de spaţiu... din jurul gâtului tău... în spaţiu?

Şi acum... poţi percepe... spaţiul... de dincolo de pieptul tău... în spaţiu?

Şi poţi simţi... energia spaţiului... din jurul pieptului tău... în spaţiu?

Şi acum... poţi deveni conştient... de volumul de spaţiu... de dincolo de umerii tăi... în spaţiu?

Şi poţi percepe... energia spaţiului... din jurul umerilor tăi... în spaţiu?

Şi acum... poţi deveni conştient... de spaţiul... de dincolo de spatele tău... în spaţiu?

Şi poţi simţi... energia spaţiului... de dincolo de coloana ta vertebrală... în spaţiu?

Şi acum... îţi poţi fixa conştientizarea... în spaţiul... dintre coapsele tale... în spaţiu?

Şi poţi percepe... energia spaţiului... care îţi conectează genunchii... în spaţiu?

Şi acum... poţi percepe... volumul de spaţiu... din jurul picioarelor tale... în spaţiu?

Şi poţi simţi... energia spaţiului... de dincolo de picioarele tale... în spaţiu?

Şi poţi deveni conştient... de spaţiul... din jurul întregului tău corp... în spaţiu?

Şi poţi percepe... energia spaţiului... de dincolo de corpul tău... în spaţiu?

Şi acum... poţi deveni conştient... de spaţiul dintre corpul tău şi pereţii camerei... în spaţiu?

Şi poţi percepe... volumul de spaţiu... pe care îl ocupă întreaga cameră... în spaţiu?

Şi acum... poţi deveni conştient... de spaţiul... pe care îl ocupă întregul spaţiu... în spaţiu?

Şi poţi percepe... spaţiul... pe care îl ia în stăpânire tot spaţiul... în spaţiu?

Cum să devii posibilitate: Găsirea momentului prezent şi zăbovirea în vid

În această următoare parte a meditaţiei, vei descoperi punctul optim al momentului prezent, în care toate lucrurile sunt posibile. Pentru a face acest lucru, trebuie să renunţi la identitatea ta şi să te deconectezi de la corpul, mediul şi timpul tău, deoarece cu cât zăboveşti mai mult în necunoscut, cu atât atragi mai mult necunoscutul spre tine. Iar dacă celulele nervoase care nu se mai activează împreună nu mai stabilesc conexiuni împreună, vei reduce la tăcere circuitele din creierul tău care sunt conectate la vechiul sine. După cum ai citit, circuitele respective menţin un program predeterminat,

astfel încât, dacă te deconectezi cu succes de la ele, te vei deconecta, de asemenea, de la program. Nu vei mai semnala din punct de vedere emoţional aceleaşi gene, în acelaşi mod. Şi atunci, pe măsură ce corpul tău trece într-o stare echilibrată şi armonioasă, te vei regăsi în punctul optim al momentului prezent, şi acolo există orice posibilitate.

Dacă descoperi că îţi zboară mintea spre gânduri despre cunoscuţi, despre diferite probleme pe care le ai, evenimente care s-au întâmplat în trecut sau care apar în viitorul tău, spre corpul tău, greutatea ta, durerea ta, foamea ta sau chiar cât timp va dura această meditaţie, pur şi simplu devino conştient de aceste gânduri, apoi adu-ţi din nou conştienţa spre întunericul sau spre vidul cuantic al posibilităţii. Şi apoi, la- să-te, încă o dată, în voia nimicului.

Această a doua parte a meditaţiei ar trebui să dureze aproximativ 10-15 minute.

Meditaţie: Partea a doua

Şi acum... a venit vremea... să devii niciun corp... nimeni... nimic... nicăieri... în afara timpului... să devii... conştientă pură... să devii o conştientizare în câmpul infinit de potenţialităţi... şi să îţi investeşti energia în necunoscut... Şi cu cât zăboveşti mai mult în necunoscut... cu atât atragi mai mult o nouă viaţă spre tine... Pur şi simplu devino un gând în întunericul infinităţii... şi desfăşoară-ţi atenţia - spre nimic... spre niciun corp... în afara timpului...

Iar dacă tu... ca observator cuantic... descoperi că mintea ta se întoarce la cunoscut... la familiar... la oameni... la lucruri... sau la locuri din realitatea ta familiară cunoscută... la corpul tău... la identitatea ta... la emoţiile tale... la timp... la trecut... sau la viitorul previzibil... pur şi simplu devino conştient că observi cunoscutul... şi încredinţează-ţi din nou conştienta vidului

de posibilităţi... şi devino niciun corp... nimeni... nimic... nicăieri... în afara timpului... Desfăşoară-te în domeniul imaterial al potenţialităţilor cuantice... Cu cât devii mai o mult conştientizare în posibilitate... cu cât creezi mai mult posibilităţi şi oportunităţi în viaţa ta... Rămâi prezent...

[Aici, acordă-ţi 10-15 minute, ca să zăboveşti]

Schimbarea credinţelor şi percepţiilor despre tine şi viaţa ta în secţiunea finală a meditaţiei, este timpul să aducem în discuţie acea primă credinţă sau percepţie despre viaţa ta pe care vrei să o schimbi. Te voi întreba dacă vrei să crezi şi să percepi în continuare în acest mod. Dacă răspunsul tău este „nu", atunci vei fi invitat să iei o decizie cu o intenţie atât de fermă, încât amplitudinea energiei asociată cu decizia respectivă să fie mai mare decât programele predeterminate din cre-ierul tău şi dependenţele emoţionale din corpul tău. Corpul tău va reacţiona atunci la o nouă minte, la o nouă conştienţă.

Apoi, te voi întreba: „Ce anume vrei să crezi şi să percepi despre tine însuţi şi despre viaţa ta, şi cum te va face să te simţi acest lucru?" Apoi, sarcina ta va fi să treci într-o nouă stare de a fi. Va trebui să îţi schimbi energia îmbinând o intenţie clară cu o emoţie elevată - şi să înalţi materia la o nouă minte. Ar trebui să te ridici simţindu-te diferit faţă de cel care erai când te-ai aşezat. Dacă lucrurile stau astfel, atunci te-ai schimbat din punct de vedere biologic.

în acel stadiu, trecutul nu va mai exista, deoarece acea experienţă de amplitudine mai înaltă trebuie să fi suprascris pur şi simplu programul vechii experienţe. De aceea, luarea acelei decizii devine o experienţă pe care nu o uiţi niciodată, deoarece acum este o memorie pe termen lung. Vei face cunoscută o posibilitate necunoscută, ceea ce te scoate din trecu- tul-prezent şi

te plasează în viitorul-prezent, unde evenimentul s-a întâmplat deja. Aminteşte-ţi, nu este treaba ta să îţi dai seama când, unde sau cum se va întâmpla acest lucru. Treaba ta este doar să treci într-o nouă stare de a fi şi apoi să vezi viitorul pe care îl creezi.

Apoi, vei fi îndrumat în schimbarea celei de-a doua credinţe sau percepţii, aşa că vei repeta procesul încă o dată.

Această parte finală a meditaţiei va dura cu aproximaţie între 20 şi 30 de minute.

Meditaţie: Partea a treia

Acum... care era acea primă credinţă... sau percepţie... pe care doreai să o schimbi în legătură cu tine şi cu viaţa ta?

Vrei să crezi şi să percepi în continuare în acelaşi mod?

Dacă nu... vreau să iei o decizie... cu o intenţie atât de fermă... încât amplitudinea acelei decizii... să poarte un nivel de energie mai mare decât programele predeterminate din creierul tău... şi decât dependenţele emoţionale din corpul tău... şi îngăduie corpului tău să reacţioneze faţă de o nouă minte...

Şi îngăduie alegerii să devină o experienţă pe care nu o vei uita niciodată... şi îngăduie experienţei... să producă o emoţie cu o energie atât de mare... încât să rescrie programele... şi să îţi schimbe biologia... Ieşi din starea ta de adormire şi schim- bă-ţi energia... astfel încât biologia ta să fie schimbată de propria ta energie...

Acum este vremea să încredinţezi din nou trecutul posibilităţii... şi să îngădui câmpului infinit de posibilităţi să îi găsească o rezolvare care să fie potrivită pentru tine... Cedează.

Acum... ce anume vrei să crezi şi să percepi în legătură cu tine şi cu viaţa ta... şi cum te va face să te simţi acest lucru?

Haide... este vremea să treci într-o nouă stare de a fi... şi să îi îngădui corpului tău să reacţioneze la o nouă minte... schim- bă-ţi energia combinând o intenţie clară cu o emoţie elevată, astfel încât materia să fie înălţată la o nouă minte...

Şi îngăduie alegerii... să poarte o amplitudine a energiei... mai presus de orice experienţă a trecutului... şi îngăduie-i corpului tău să fie schimbat de conştienţa ta, de propria-ţi energie... şi treci într-o nouă stare de a fi... şi lasă acest moment să te definească... şi îngăduie acestui gând intenţional să devină o experienţă lăuntrică atât de puternică..., încât să poarte o energie emoţională elevată, care să devină o amintire pe care nu o uiţi niciodată... înlocuind amintirea trecută cu o nouă amintire în creierul şi corpul tău... Haide! Devino plin de putere... Fii inspirat... Transformă alegerea într-o decizie pe care nu vei înceta niciodată să ţi-o aminteşti...

Acum... oferă-i corpului tău o mostră a viitorului, arătân- du-i cum se va simţi dacă va crede în acest mod... şi îngăduie-i corpului tău să reacţioneze la o nouă minte...

Şi cum ai trăi pornind de la această stare de a fi?... Ce alegeri vei face?... Cum te vei comporta?... Ce experienţe există în viitorul tău?... Cum vei trăi?... Cum te vei simţi făcând asta?... Cum vei iubi?... Şi îngăduie undelor infinite de posibilitate să sfârşească într-o experienţă a vieţii tale...

Şi îţi poţi învăţa corpul din punct de vedere emoţional ce înseamnă să fii în acest nou viitor?... Haide... deschide-ţi inima... şi crede în posibilitate... Fii înălţat... îndrăgosteşte-te de clipa prezentă... şi experimentează acest viitor acum...

Şi acum, încredinţează-ţi creaţia unei minţi superioare... căci ceea ce crezi şi experimentezi în acest tărâm al posibilităţii... dacă este simţit cu adevărat... se

va manifesta într-un anumit moment din viitor... de la unde ale posibilităţilor la particule în realitate... de la imaterial la material... de la gând la energie, în materie...

Acum... încredinţează-ţi noua credinţă într-un câmp al con- ştienţei care deja ştie cum să organizeze un rezultat într-un mod care este perfect pentru tine... plantând o sământă a posibilităţii...

Acum... care a fost a doua credinţă sau percepţie pe care doreai să o schimbi în legătură cu tine însuţi şi cu viaţa ta?... Şi este în beneficiul tău să crezi şi să percepi în continuare... în acest mod?

Dacă nu, este vremea să iei o decizie cu o intenţie atât de fermă... încât amplitudinea deciziei... să poarte un nivel de energie care să îţi determine corpul să reacţioneze la o nouă minte... şi ca alegerea pe care o faci să fie finală... şi ca decizia ta să devină o experienţă pe care să nu o uiţi niciodată... Ieşi din starea ta de adormire familiară şi schimbă-ţi energia, astfel încât materia să fie înălţată la o nouă minte... Hai! Devino plin de putere... lasă-te mişcat de propria ta energie...

Şi îngăduie energiei alegerii... să rescrie programele subcon- ştiente la nivel neurologic în creierul tău... şi la nivel emoţional şi genetic în corpul tău... şi fă astfel încât alegerea să fie mai mare decât trecutul... şi îngăduie biologiei tale să fie schimbată de energia ta... Fii inspirat...

Şi acum... încredinţează acea credinţă unei inteligenţe superioare... pur şi simplu lasă-te dus de val... şi abandonează-te... în faţa câmpului de posibilităţi... restituindu-l din nou energiei...

Acum... ce anume vrei să crezi şi să percepi în legătură cu tine însuţi şi cu viaţa ta?... Şi cum te-ai simţi făcând asta?

Haide, treci într-o nouă stare de a fi... şi îngăduie corpului tău să fie înălţat către o nouă minte... şi

îngăduie energiei acestei alegeri... să rescrie circuitele din creierul tău... şi genele din corpul tău... şi îngăduie corpului tău să fie eliberat într-un nou viitor... Trebuie să simţi o nouă energie... să devii ceva mai presus de corpul, mediul şi timpul tău... astfel încât să fii stăpân pe corpul, mediul şi timpul tău... Devino un gând care influenţează materia...

Şi îţi poţi învăţa corpul din punct de vedere emoţional... cum s-ar simţi să creadă în acest mod... să fie plin de putere...
să fie mişcat de propria ta măreţie... să aibă curaj... să fie invincibil... să fie îndrăgostit de viaţă... să se simtă nelimitat... să trăiască de parcă rugăciunile ţi-arfifost deja ascultate?... Haide, oferă-i corpului tău, în calitate de minte inconştientă, o mostră din viitorul tău... semnalând noi gene în noi moduri... Energia ta este epifenomenul materiei... schimbă-ţi energia şi schim- bă-ţi corpul... Haide, transformă-ţi mintea în materie şi fă-o să conteze...

Şi cum vei trăi, pornind de la această stare de a fi?... Iar dacă tu crezi acest lucru, ce alegeri ai face?... Ce comportamente ai putea manifesta?... Şi ce experienţe poţi observa din această stare de a fi?... Şi cum te vei simţi... să fii vindecat, să fii liber, să crezi în tine însuţi şi în posibilităţi?... Lasă-te dus de val...

Binecuvântează acest viitor cu propria ta energie... Atunci, înseamnă... că eşti conectat la un nou destin... căci oriunde ţi-ai plasa atenţia, acela este locul în care îţi plasezi energia... Să investeşti în viitorul tău... şi să fii definit de viitorul tău, în loc de trecutul tău... Deschide-ţi inima şi îngăduie corpului tău să devină mişcat de propria ta experienţă interioară... şi aminteş- te-ţi că, indiferent de ceea ce experimentezi cu adevărat în necunoscut... şi îmbrăţişezi din punct de vedere emoţional... va încetini, în cele din urmă, în ceea ce

priveşte frecvenţa, ca energie... în trei dimensiuni ca materie...

Şi acum abandonează-te şi lasă-te dus de val... şi îngăduie acestui proces să fie realizat de o inteligenţă superioară, în- tr-un mod potrivit pentru tine...Şi acum... ridică mâna stângă şi pune-o în dreptul inimii... şi vreau să îţi binecuvântezi corpul... ca să fie înălţat spre o nouă minte... şi vreau să-ţi binecuvântezi viaţa... pentru a fi o prelungire a minţii tale... şi să îţi binecuvântezi viitorul... pentru a nu fi niciodată trecutul tău... să îţi binecuvântezi trecutul... pentru ase transformam înţelepciune... săîţi binecuvântezi greutăţile vieţii... pentru a te iniţia în măreţie... şi pentru a vedea sensul ascuns din spatele tuturor lucrurilor... să îţi binecuvântezi sufletul... pentru a te trezi din acest vis... şi să binecuvântezi divinitatea din tine... pentru a acţiona înăuntrul tău... pentru a acţiona prin tine... şi pentru a acţiona pretutindeni în jurul tău... pentru a oferi un temei vieţii tale...

Şi în sfârşit... vreau să mulţumeşti pentru o nouă viaţă, înainte ca ea să se manifeste... astfel încât corpul tău, în calitate de minte inconştientă, să înceapă să experimenteze acel viitor acum... Căci semnătura emoţională a recunoştinţei înseamnă că evenimentul s-a întâmplat deja... Căci recunoştinţa este... starea supremă a faptului de a primi...

Şi, pur şi simplu, memorează această senzaţie... readu-ţi conştientizarea... într-un nou corp... într-un nou mediu... şi într-un timp cu totul nou... iar când eşti gata, poţi deschide ochii

.POSTFAŢĂ Cum să devii supranatural

Unii critici ar putea include această lucrare în categoria acelora care vorbesc despre vindecarea prin credinţă. în realitate, nu mă deranjează o asemenea acuzaţie în acest stadiu al vieţii mele, căci ce este credinţa, dacă nu momentul în care credem mai mult în cuget decât în orice altceva? Nu este momentul în care acceptăm un gând - independent de condiţiile din mediul nostru - şi apoi ne încredinţăm rezultatului într-o măsură atât de mare, încât trăim ca şi cum rugăciunile noastre ne-ar fi fost deja ascultate? Sună ca o reţetă pentru placebo. Noi am fost dintotdeauna propriul nostru placebo.

Poate că nu este atât de important să ne rugăm cu „conşti- inţiozitate" în fiecare zi, pentru ca rugăciunile să ne fie ascultate, ci, în schimb, să ne ridicăm din meditaţiile noastre ca şi cum am fi primit *deja* răspuns la rugăciunile noastre. Dacă îndeplinim acest lucru în fiecare zi, ne aflăm la un nivel mental în care trăim cu adevărat în necunoscut, în aşteptarea neaşteptatului. Şi acesta este momentul în care misterul ne bate la uşă.

Reacţia placebo se referă la vindecare doar prin puterea gândului. Cu toate acestea, gândul în sine este o emoţie nemanifestată. Odată ce îmbrăţişăm acel gând din punct de vedere emoţional, el începe să devină real, altfel spus, devine realitate. Un gând fără o semnătură emoţională este golit de experienţă şi, astfel, este latent, aşteptând să fie făcut cunoscut pornind din necunoscut. Pe măsură ce introducem un gând într-o experienţă şi apoi în înţelepciune, evoluăm ca fiinţe umane.

Când te uiţi în oglindă, îţi vezi reflexia şi ştii că persoana pe care o vezi este acel tu fizic. Dar cum se văd pe sine adevăratul sine, egoul şi sufletul? Viaţa ta este o imagine în oglindă a minţii tale, a conştiinţei tale şi a persoanei care eşti tu cu adevărat.

Nu există şcoli de străveche înţelepciune spirituală cocoţate pe piscurile munţilor Himalaya, care

aşteaptă să ne iniţieze în a deveni mistici şi sfinţi. *Vieţile* noastre constituie iniţierea noastră în măreţie. Poate că tu şi cu mine ar trebui să vedem viaţa ca pe o oportunitate de a atinge niveluri din ce în ce mai mari ale sinelui, astfel încât să putem depăşi propriile noastre limitări cu ajutorul unor niveluri mai extinse ale conştienţei. Iată cum vede lucrurile un pragmatic, spre deosebire de o victimă.

Abandonarea modurilor familiare în care ne-am obişnuit să gândim despre viaţă, pentru a îmbrăţişa noi paradigme, va părea nefirească la început. Ca să fim sinceri, este nevoie de efort - şi este inconfortabil. De ce? Pentru că atunci când ne schimbăm, nu ne mai simţim noi înşine. Definiţia pe care o dau *geniului,* aşadar, este să te simţi inconfortabil şi să fii în regulă cu faptul de a te simţi inconfortabil.

De câte ori nu s-a întâmplat în decursul istoriei ca indivizi admirabili care au luptat împotriva unor credinţe depăşite, care au trăit în afara zonelor lor de confort, să fie consideraţi eretici şi nebuni, doar pentru a se distinge mai apoi ca genii, sfinţi sau maeştri spirituali? Odată cu trecerea timpului, ei au devenit supranaturali.

însă în ce mod devenim tu şi cu mine supranaturali? Trebuie să începem prin a face ceea ce este nenatural - şi anume, *să dăruim* în mijlocul unei crize, când toată lumea suferă de pe urma lipsurilor şi a sărăciei; *să iubim* când toată lumea este furioasă şi îi judecă pe ceilalţi; *să dăm dovadă de curaj şi pace* când toţi ceilalţi trăiesc cu teamă; *să arătăm bunătate* când ceilalţi manifestă ostilitate şi agresivitate; *să ne încredinţăm posibilităţii* când restul lumii se zbate cu agresivitate ca să fie pe primul loc, încercând să controleze rezultatele şi concurând cu ferocitate într-o cursă nesfârşită de a ajunge în vârf; *să zâmbim cu bună ştiinţă* în faţa adversităţilor; şi *să cultivăm sentimentul de deplinătate* când suntem diagnosticaţi cu o boală.

Pare atât de nefiresc să facem acest gen de alegeri în mijlocul unor asemenea condiţii, dar dacă vom reuşi în mod repetat, în timp, vom depăşi norma - şi vom deveni, la rândul nostru, supranaturali. Şi, cel mai important, prin faptul că *tu* eşti supranatural, dai şi *altora* permisiunea să facă acelaşi lucru. Neuronii-oglindă sunt activaţi când observăm pe cineva că realizează o acţiune. Neuronii noştri oglindesc neuronii acelei alte persoane, ca şi cum noi am realiza aceeaşi acţiune. De exemplu, atunci când vezi un dansator profesionist care dansează salsa, *tu* vei dansa salsa mai bine decât înainte. Dacă o priveşti pe Sere na Williams cum loveşte mingea de tenis, *tu* vei lovi mingea mai bine decât înainte. Dacă observi pe cineva că îşi conduce comunitatea cu iubire şi compasiune, aşa vei conduce şi tu în viaţă. Iar dacă vei vedea cum cineva se vindecă singur de o anumită boală schimbându-şi modul de gândire, vei fi mai predispus să faci acelaşi lucru.

Speranţa mea este că, după ce vei citi această carte, îţi vei da seama că credinţa supremă este credinţa în tine însuţi şi în câmpul posibilităţilor infinite - iar atunci când combini credinţa în tine însuţi, în calitate de conştienţă subiectivă, cu credinţa ta într-o conştienţă obiectivă, atunci echilibrezi intenţia şi abandonul. Este dificil, însă. Dacă supraintenţionezi (asta se numeşte „încercare"), îţi vei sta singur în drum şi nu îţi vei în-deplini viziunea. Dacă te abandonezi prea mult, vei deveni prea leneş, apatic şi neinspirat. Dar, dacă vei compara o intenţie clară cu o încredere fermă în posibilitate, atunci vei păşi în necunoscut, şi acesta este momentul în care supranaturalul începe să se dezvăluie. Cred că tu şi cu mine suntem în cea mai bună formă când ne aflăm în această stare de a fi.

Când aceste două stări se contopesc, cred că bem dintr-un izvor mai adânc. Iar când deplinătatea, mulţumirea de sine şi iubirea de sine vin cu adevărat din

interior, deoarece te-ai aventurat dincolo de ceea ce credeai că este posibil şi ţi-ai depăşit propriile limitări autoimpuse, tocmai atunci are loc ceea ce este neobişnuit. Să fii fericit cu tine însuţi în momentul prezent, în timp ce menţii visul viitorului tău, este o reţetă formidabilă a manifestării.

Tocmai atunci când te simţi atât de complet, încât nu îţi mai pasă dacă „asta" se va întâmpla, lucruri uimitoare se vor materializa dinaintea ochilor tăi. Am învăţat că a fi întreg este starea perfectă a creaţiei. Am văzut acest lucru iar şi iar, când am fost martorul unor veritabile vindecări a oamenilor din întreaga lume. Ei se simt atât de compleţi, încât nu mai vor, nu mai simt lipsa şi nu mai încearcă să facă ei înşişi acest lucru. Se lasă duşi de val şi, spre uimirea lor, le răspunde ceva mai presus de ei - iar ei se amuză, văzând simplitatea procesului.

Această carte şi cercetarea mea sunt, să sperăm, un început, şi nu sfârşitul. Voi fi, cu siguranţă, primul care să ridice mâna şi să mărturisească faptul că nu ştie totul. Cea mai mare bucurie a mea, totuşi, este când contribui într-un fel la dezvoltarea personală a cuiva. Am văzut transformarea pe multe chipuri şi pot spune că, independent de cultură, rasă sau sex, cu toţii arătăm la fel când suntem eliberaţi de legăturile propriilor noastre credinţe autolimitative.

Există un principiu din biologie, pe care îl ador, denumit *emergenţă.* Aţi văzut vreodată un banc de peşti care se reped cu

toţii, în aceeaşi direcţie, în acelaşi timp? Sau un stol de sute de păsări în zbor - toate mişcându-se împreună ca o singură conştienţă - ca o singură minte? Când te uiţi la acest fenomen, ai putea crede că toţi indivizii din grup urmează un lider care le arată drumul. Se pare că mişcarea sincronizată a sute sau chiar mii de organisme individuale,

îndeplinind toate acelaşi lucru în acelaşi timp, este un fenomen de sus în jos. însă nu asta este ceea ce se întâmplă cu adevărat

.Se pare că acest nivel de unitate are loc ca un fenomen de jos în sus. Grupul, de fapt, nu are niciun lider; toată lumea conduce. Ei sunt cu toţii parte a aceleiaşi conştienţe colective, făcând acelaşi lucru, în acelaşi timp. Este ca şi cum întregul ar fi conectat la un câmp de informaţie situat dincolo de spaţiu şi timp. 0 comunitate apare ca o singură minte. Un organism este creat din fiecare individ care devine unul. Unde-s mulţi puterea creşte.

Noi am fost programaţi şi condiţionaţi să ajungem la o credinţă subconştientă potrivit căreia, dacă vom conduce cu prea multă pasiune şi vom schimba lumea, vom fi, cu siguranţă, asasinaţi. Majoritatea liderilor importanţi care au schimbat cursul istoriei printr-un mesaj profund „au încasat-o" în cele din urmă. Indiferent că vorbim despre Martin Luther King Jr., Ma- hatma Gandhi, John Lennon, Ioana d'Arc, Iisus din Nazaret sau Abraham Lincoln, există un stigmat inconştient care sugerează că toţi liderii vizionari trebuie să îşi dea viaţa pentru adevăr. Dar, poate că am ajuns, în sfârşit, într-un moment al istoriei când este mai important să *trăim* pentru adevăr decât să murim pentru el.

Dacă sute, mii sau chiar milioane de fiinţe umane vor îmbrăţişa o nouă conştienţă bazată pe posibilitate, îşi vor alinia acţiunile cu intenţiile lor; şi vor trăi în funcţie de legile universale mai importante, ale iubirii, bunătăţii şi compasiunii; va apărea o nouă conştienţă - şi vom experimenta adevărata unitate. în acest caz, s-ar putea să avem, pur şi simplu, prea mulţi lideri de îndepărtat de la putere.

Aşadar, dacă zi de zi eşti dedicat să faci dovada a tot ceea ce e mai bun din tine şi să depăşeşti stările de spirit egoiste cauzate de hormonii stresului - iar eu fac acelaşi lucru - atunci, împreună, schimbăm lumea, schimbându-ne pe noi înşine. Iar dacă destui dintre noi se tempereazã, devenind fiinţe umane mai complete, atunci, pe măsură ce comunităţile individuale în care trăim ies la lumină în jurul lumii, ele vor pune capăt, în cele din urmă, mentalităţii prezente despre realitate, bazată pe teamă, competiţie, lipsuri, ostilitate, lăcomie şi înşelăciune. în timp, vechea atitudine va fi complet asimilată de cea nouă. Un lucru care mă preocupă în mod deosebit este că, acum, trăim într-o lume în care cercetarea ştiinţifică este amestecată cu interese egoiste şi influenţată adesea de profit, astfel încât mă întreb dacă ni se spune adevărul despre modul în care stau cu adevărat lucrurile. Depinde de noi, aşadar, să descoperim adevărul pentru noi înşine.

închipuie-ţi o lume locuită de miliarde de oameni, întocmai ca un banc de peşti, care trăiesc ca o singură fiinţă - în care toată lumea îmbrăţişează gânduri înălţătoare, conectate la posibilităţi nelimitate, iar aceste gânduri le permit oamenilor să facă alegeri mai inspirate, să dea dovadă de comportamente mai altruiste şi să creeze experienţe mai edificatoare. Atunci oamenii nu ar mai trăi conduşi de emoţiile bazate pe supravieţuire, cu care suntem atât de familiarizaţi în prezent, când ne simţim mai mult materie decât energie, separaţi de

posibilitate. Ei ar trăi, în schimb, conduşi de emoţii mai expansibile, mai altruiste, simţite din toată inima - simţindu-se mai mult energie decât materie, conectaţi la ceva superior.

Dacă am putea face asta, atunci o lume cu totul diferită ar *ieşi la lumină*, iar noi am trăi după un crez cu totul nou, bazat pe o inimă deschisă. Iată ceea ce văd *eu* când închid ochii ca să meditez.

Dr. Joe Dispenza

ANEXĂ

Scenariul ***Meditaţiei***

pentru schimbarea credinţelor şi a percepţiilor

Dacă doreşti să îţi faci propria înregistrare cu meditaţia asistată, în loc să achiziţionezi unul dintre CD-urile audio pre- înregistrate sau una dintre versiunile MP3, nu ezita să te înregistrezi citind unul dintre următoarele două scenarii. Primul scenariu este pentru meditaţia de o oră, care implică schimbarea a două credinţe şi percepţii, iar al doilea este o meditaţie de 45 de minute, care implică schimbarea unei singure credinţe sau percepţii.

Dacă îţi înregistrezi propria meditaţie, fă o pauză de o secundă sau două la fiecare set de elipse şi fă o pauză de cel puţin cinci

secunde complete între propoziţii. După cum vei vedea, am adăugat o notă după a doua parte a fiecărei meditaţii, care îţi aminteşte să incluzi un moment de tăcere pe înregistrarea ta, astfel încât să poţi zăbovi în necunoscut, înainte să începi ultima parte a meditaţiei, unde vei schimba fie una, fie două credinţe sau percepţii

.Versiunea lungă de o oră a meditaţiei (cum să schimbi două credinţe şi percepţii)

Acum... îţi poţi îndrepta conştientizarea... spre spaţiul... dintre ochii tăi... în spaţiu?

Şi poţi percepe... energia spaţiului... dintre ochii tăi... în spaţiu?

Şi acum... poţi deveni conştient... de spaţiul... dintre tâmplele tale... în spaţiu?

Şi poţi percepe... volumul de spaţiu... dintre tâmplele tale... în spaţiu?

Şi acum... poţi deveni conştient... de spaţiul... pe care nările tale... îl ocupă în spaţiu?

Şi poţi percepe... volumul de spaţiu... pe care îl ocupă interiorul nasului tău... în spaţiu?

Şi acum... poţi deveni conştient... de spaţiul... dintre limba ta şi fundul gâtului tău... în spaţiu?

Şi poţi percepe... volumul spaţiului... pe care fundul gâtului tău îl ocupă... în spaţiu?

Şi acum... poţi percepe... energia spaţiului... din jurul urechilor tale... în spaţiu?

Şi poţi simţi... energia spaţiului... dincolo de urechile tale... în spaţiu?

Şi poţi deveni conştient... de spaţiul... mai jos de bărbia ta... în spaţiu?

Şi poţi simţi... volumul de spaţiu... din jurul gâtului tău... în spaţiu?

Şi acum... poţi percepe... spaţiul... de dincolo de pieptul tău... în spaţiu?

Şi poţi simţi... energia spaţiului... din jurul pieptului tău... în spaţiu?

Şi acum... poţi deveni conştient... de volumul de spaţiu... de dincolo de umerii tăi... în spaţiu?

Şi poţi percepe... energia spaţiului... din jurul umerilor tăi... în spaţiu?

Şi acum... poţi deveni conştient... de spaţiul... din spatele tău... în spaţiu?

Şi poţi simţi... energia spaţiului... de dincolo de coloana ta vertebrală... în spaţiu?

Şi acum... îţi poţi îndrepta conştientizarea... spre spaţiul... dintre coapsele tale... în spaţiu?

Şi poţi percepe... energia spaţiului... care îţi conectează genunchii... în spaţiu?

Şi acum... poţi percepe... volumul de spaţiu... din jurul picioarelor tale... în spaţiu?

Şi poţi simţi... energia spaţiului... de dincolo de picioarele tale... în spaţiu?

Şi poţi deveni conştient... de spaţiul... din jurul întregului tău corp... în spaţiu?

Şi poţi percepe... energia spaţiului... de dincolo de corpul tău... în spaţiu?

Şi acum... poţi deveni conştient... de spaţiul dintre corpul tău şi pereţii camerei... în spaţiu?

Şi poţi percepe... volumul de spaţiu... pe care îl ocupă întreaga cameră... în spaţiu?

Şi acum... poţi deveni conştient... de spaţiul... pe care îl ocupă întregul spaţiu... în spaţiu?

Şi poţi percepe... spaţiul... pe care îl ia în stăpânire întregul spaţiu... în spaţiu?

Şi acum... a venit vremea... să devii niciun corp... nimeni... nimic... nicăieri... în afara timpului... să devii... conştienţă pură... să devii o conştientizare în câmpul infinit de potenţialităţi... şi să îţi investeşti energia în necunoscut... Şi cu cât zăboveşti mai mult în necunoscut... cu atât atragi mai mult o nouă viaţă spre tine... Pur şi simplu devino un gând în întunericul infinităţii... şi desfăşoară-ţi atenţia - spre nimic... spre niciun corp... în afara timpului...

Iar dacă tu... ca observator cuantic... descoperi că mintea ta se întoarce la cunoscut... la familiar... la oameni... la lucruri... sau la locuri din realitatea ta familiară cunoscută... la corpul tău... la identitatea ta, la emoţiile tale... la timp... la trecut... sau la viitorul

previzibil... pur şi simplu devino conştient că observi cunoscutul... şi încredinţează-ţi din nou conştienţa vidului de posibilităţi... şi devino niciun corp... nimeni... nimic... nicăieri... în afara timpului... Desfăşoară-te în domeniul imaterial al potenţi- alităţilor cuantice... cu cât devii mai mult o conştientizare în posibilitate... cu cât creezi mai mult posibilitate şi oportunitate în viaţa ta... Rămâi prezent...

[Acordă-ţi între 5 şi 20 de minute, ca să zăboveşti aici, în funcţie de cât de mult trebuie să meditezi.]

Acum... care era acea primă credinţă... sau percepţie... pe care doreai să o schimbi în legătură cu tine şi cu viaţa ta?

Vrei să crezi şi să percepi în continuare în acelaşi mod?

Dacă nu... vreau să iei o decizie... cu o intenţie atât de fermă... încât amplitudinea acelei decizii... să poarte un nivel de energie mai mare decât programele predeterminate din creierul tău... şi decât dependenţele emoţionale din corpul tău... şi îngăduie corpului tău să reacţioneze faţă de o nouă minte...

Şi îngăduie alegerii să devină o experienţă pe care nu o vei uita niciodată... şi îngăduie experienţei... să producă o emoţie cu o energie atât de mare... încât să rescrie programele... şi să îţi schimbe biologia... Ieşi din starea ta de adormire şi schimbă-ţi energia... astfel încât biologia ta să fie schimbată de propria ta energie...

Acum este vremea să încredinţezi din nou trecutul posibilităţii... şi să îngădui câmpului infinit de posibilităţi să îi găsească o rezolvare care să fie potrivită pentru tine... Cedează.

Acum... ce anume vrei să crezi şi să percepi în legătură cu tine şi cu viaţa ta... şi cum te va face să te simţi acest lucru?

Haide... este vremea să treci într-o nouă stare de a fi... şi să îi îngădui corpului tău să reacţioneze la o nouă

minte... schimbă-ţi energia îmbinând o intenţie clară cu o emoţie elevată, astfel încât materia să fie înălţată la o nouă minte...

Şi îngăduie alegerii... să poarte o amplitudine a energiei... mai presus de orice experienţă a trecutului... şi îngăduie-i corpului tău să fie schimbat de conştienţa ta, de energia ta... şi treci într-o nouă stare de a fi... şi lasă acest moment să te definească... şi îngăduie acestui gând intenţional să devină o experienţă lăuntrică atât de puternică..., încât să poarte o energie emoţională ele-vată, care să devină o amintire pe care să nu o uiţi niciodată... înlocuind amintirea trecută cu o nouă amintire în creierul şi corpul tău... Haide! Devino plin de putere... Fii inspirat... Transformă alegerea într-o decizie pe care să nu o uiţi niciodată...

Acum... oferă-i corpului tău o mostră a viitorului, arătân- du-i cum se va simţi dacă va crede în acest mod... şi îngăduie-i corpului tău să reacţioneze la o nouă minte...

Şi cum ai trăi pornind de la această stare de a fi?... Ce alegeri vei face?... Cum te vei comporta?... Ce experienţe există în viitorul tău?... Cum vei trăi?... Cum te vei simţi făcând asta?... Cum vei iubi?... Şi îngăduie undelor infinite de posibilitate să sfârşească într-o experienţă a vieţii tale...

Şi îţi poţi învăţa corpul din punct de vedere emoţional ce înseamnă să fii în acest nou viitor?... Haide... deschide-ţi inima... şi crede în posibilitate... înalţă-te... îndrăgosteşte-te de clipa prezentă... şi experimentează acel viitor acum...

Şi acum, încredinţează-ţi creaţia unei minţi superioare... căci ceea ce crezi şi experimentezi în acest tărâm al posibilităţii... dacă este simţit cu adevărat... se va manifesta într-un anumit moment din viitor... de la

unde ale posibilităţilor la particule în realitate... de la imaterial la material... de la gând la energie, în materie...

Acum... încredinţează-ţi noua credinţă într-un câmp al con- ştienţei care deja ştie cum să organizeze un rezultat într-un mod care este perfect pentru tine... plantând o sământă a posibilităţii...

Acum... care a fost a doua credinţă sau percepţie pe care doreai să o schimbi în legătură cu tine însuţi şi cu viaţa ta?... Şi este în beneficiul tău să crezi şi să percepi în continuare... în acest mod?

Dacă nu, este vremea să iei o decizie cu o intenţie atât de fermă... încât amplitudinea deciziei... să poarte un nivel de energie care să îţi determine corpul să reacţioneze la o nouă minte... şi ca alegerea pe care o faci să fie finală... şi ca decizia ta să devină o experienţă pe care să nu o uiţi niciodată... Ieşi din starea ta de adormire familiară şischimbă-ţi energia, astfel încât materia să fie înălţată la o nouă minte... Hai! Devino plin de putere... la- să-te mişcat de propria ta energie...

Şi îngăduie energiei alegerii... să rescrie programele subcon- ştiente la nivel neurologic în creierul tău... şi la nivel emoţional şi genetic în corpul tău... şi fă astfel încât alegerea să fie mai presus de trecut... şi îngăduie biologiei tale să fie schimbată de energia ta... Fii inspirat...

Şi acum... încredinţează acea credinţă unei inteligenţe superioare... pur şi simplu lasă-te dus de val... şi abandonează-te... în faţa câmpului de posibilităţi... restituindu-l din nou energiei...

Acum... ce anume vrei să crezi şi să percepi în legătură cu tine însuţi şi cu viaţa ta?... Şi cum te-ai simţi făcând asta?

Haide, treci într-o nouă stare de a fi... şi îngăduie corpului tău să fie înălţat către o nouă minte... şi îngăduie energiei acestei alegeri... să rescrie circuitele din creierul tău... şi genele din corpul tău... şi îngăduie

corpului tău să fie eliberat într-un nou viitor... trebuie să simţi o nouă energie... să devii ceva mai presus de corpul, mediul şi timpul tău... astfel încât să fii stăpân pe corpul, mediul şi timpul tău... Devino un gând care afectează materia...

Şi îţi poţi învăţa corpul din punct de vedere emoţional... cum s-ar simţi să creadă în acest mod... să fie plin de putere... să fie mişcat de propria ta măreţie... să aibă curaj... să fie invincibil... să fie îndrăgostit de viaţă... să se simtă nelimitat... să trăiască de parcă rugăciunile ţi-ar fi fost deja ascultate?... Haide, oferă-i corpului tău, în calitate de minte inconştientă, o mostră din viitorul tău... semnalând noi gene în noi moduri... Energia ta este epifenomenul materiei... schimbă-ţi energia şi schimbă-ţi corpul... Haide, transformă-ţi mintea în materie şi fă-o să conteze...

Şi cum vei trăi, pornind de la această stare de a fi?... Iar dacă tu crezi acest lucru, ce alegeri ai face?... Ce comportamente ai putea manifesta?... Şi ce experienţe poţi observa din această stare de a fi?... Şi cum te vei simţi... să fii vindecat, să fii liber, să crezi în tine însuţi şi în posibilitate?... Lasă-te dus de val...

Binecuvântează acest viitor cu propria ta energie... Atunci, înseamnă... că eşti conectat la un nou destin... căci oriunde ţi-ai plasa atenţia, acela este locul în care îţi plasezi energia... Să investeşti în viitorul tău... şi să fii definit de viitorul tău, în loc de trecutul tău... Deschide-ţi inima şi îngăduie corpului tău să devină mişcat de propria ta experienţă interioară... şi aminteşte-ţi că, indiferent de ceea ce experimentezi cu adevărat în necunoscut... şi îmbrăţişezi din punct de vedere emoţional... va începe în cele din urmă în ceea ce priveşte frecvenţaca energie... în trei dimensiuni ca materie...

Şi acum abandonează-te şi lasă-te dus de val... şi îngăduie acestui proces să fie realizat de o inteligenţă superioară într-un mod potrivit pentru tine...

Şi acum... ridică mâna stângă şi pune-o în dreptul inimii... şi vreau să îţi binecuvântezi corpul... ca să fie înălţat spre o nouă minte... şi vreau să-ţi binecuvântezi viaţa... pentru a fi o prelungire a minţii tale... şi să îţi binecuvântezi viitorul... pentru a nu fi niciodată trecutul tău... să îţi binecuvântezi trecutul... pentru a se transforma în înţelepciune... să îţi binecuvântezi greutăţile vieţii... pentru a te iniţia în măreţie... şi pentru a vedea sensul ascuns din spatele tuturor lucrurilor... să îţi binecuvântezi sufletul... pentru a te trezi din acest vis... şi să binecuvântezi divinitatea din tine... pentru a acţiona înăuntrul tău... pentru a acţiona prin tine... şi pentru a acţiona pretutindeni în jurul tău... pentru a oferi un temei vieţii tale...

Şi, în sfârşit... vreau să mulţumeşti pentru o nouă viaţă înainte ca ea să se manifeste... astfel încât corpul tău, în calitate de minte inconştientă, să înceapă să experimenteze acel viitor acum... Pentru că semnătura emoţională a recunoştinţei înseamnă că evenimentul s-a întâmplat deja... Căci recunoştinţa este... starea supremă a faptului de a primi...

Şi, pur şi simplu, memorează această senzaţie... readu-ţi conştientizarea... într-un nou corp... într-un nou mediu... şi într-un timp cu totul nou... iar când eşti gata, poţi deschide ochii

.Versiunea de 45 de minute a meditaţiei (cum să schimbi o credinţă sau o percepţie)

Acum... îţi poţi îndrepta conştientizarea... spre spaţiul... dintre ochii tăi... în spaţiu?

Şi poţi percepe... energia spaţiului... dintre ochii tăi... în spaţiu?

Şi acum... poţi deveni conştient... de spaţiul... dintre tâmplele tale... în spaţiu?

Şi poţi percepe... volumul de spaţiu... dintre tâmplele tale... în spaţiu?

Şi acum... poţi deveni conştient... de spaţiul... pe care nările tale... îl ocupă în spaţiu?

Şi poţi percepe... volumul de spaţiu... pe care îl ocupă interiorul nasului tău... în spaţiu?

Şi acum... poţi deveni conştient... de spaţiul... dintre limba ta şi fundul gâtului tău... în spaţiu?

Şi poţi percepe... volumul de spaţiu... pe care fundul gâtului tău îl ocupă... în spaţiu?

Şi acum... poţi percepe... energia spaţiului... din jurul urechilor tale... în spaţiu?

Şi acum... poţi simţi... energia spaţiului... dincolo de urechile tale... în spaţiu?

Şi poţi deveni conştient... de spaţiul... mai jos de bărbia ta... în spaţiu?

Şi poţi simţi... volumul de spaţiul... din jurul gâtului tău... în spaţiu?

Şi acum... poţi percepe... spaţiul... de dincolo de pieptul tău... în spaţiu?

Şi poţi simţi... energia spaţiului... din jurul pieptului tău... în spaţiu?

Şi acum... poţi deveni conştient... de volumul de spaţiu... de dincolo de umerii tăi... în spaţiu?

Şi poţi percepe... energia spaţiului... din jurul umerilor tăi... în spaţiu?

Şi acum... poţi deveni conştient... de spaţiul... din spatele tău... în spaţiu?

Şi poţi simţi... energia spaţiului... de dincolo de coloana ta vertebrală... în spaţiu?

Şi acum... îţi poţi fixa conştientizarea... în spaţiu... între coapsele tale... în spaţiu?

Şi poţi percepe... energia spaţiului... care îţi conectează genunchii... în spaţiu?

Şi acum... poţi percepe... volumul de spaţiu... din jurul picioarelor tale... în spaţiu?

Şi poţi simţi... energia spaţiului... dincolo de picioarele tale... în spaţiu?

Şi poţi deveni conştient... de spaţiul... din jurul întregului tău corp... în spaţiu?

Şi poţi percepe... energia spaţiului... dincolo de corpul tău... în spaţiu?

Şi acum... poţi deveni conştient... de spaţiul dintre corpul tău şi pereţii camerei... în spaţiu?

Şi poţi percepe... volumul de spaţiu... pe care îl ocupă întreaga cameră... în spaţiu?

Şi acum... poţi deveni conştient... de spaţiul... pe care tot spaţiul îl ocupă... în spaţiu?

Şi poţi percepe... spaţiul... pe care îl ia în stăpânire tot spaţiul... în spaţiu?

Şi acum... a venit vremea... să devii niciun corp... nimeni... nimic... nicăieri... în afara timpului... să devii... conştienţă pură...

să devii o conştientizare în câmpul infinit de potenţialităţi... şi să îţi investeşti energia în posibilitate... Şi cu cât zăboveşti mai mult în necunoscut... cu atât atragi mai mult necunoscutul spre tine... Pur şi simplu devino un gând în întunericul infinităţii... şi desfă- şoară-ţi atenţia spre nimic... spre nimeni... în afara timpului... Cu cât te concentrezi mai mult asupra necunoscutului... cu atât atragi mai mult o nouă viaţă spre tine.

îngăduie conştientizării tale să treacă de la particulă la undă... de la materie la conştienţă... de la material la imaterial... de la spaţiu şi timp la niciun timp şi niciun spaţiu... de la o lume a simţurilor... la o lume dincolo de simţuri... de la cunoscut la necunoscut... Iar dacă tu... ca observator cuantic... descoperi că mintea ta se întoarce la cunoscut... la oameni familiari... la lucruri... sau la locuri din realitatea ta cunoscută... la corpul tău... la obiceiurile tale, la identitatea ta, la emoţiile tale... la timp... la trecut... sau la viitorul previzibil... pur şi simplu devino conştient că observi cunoscutul... şi încredinţează-ţi din nou conştienţă vidului de posibilităţi... şi devino nimeni... niciun corp... nimic... nicăieri... în afara timpului... Desfăşoară-ţi conştientizarea până în domeniul imaterial al potenţialităţilor cuantice... până în întunericul eternităţii... Şi cu cât devii mai mult o conştientizare în posibilitate... cu cât creezi mai mult posibilitate şi oportunitate în viaţa ta... Rămâi prezent...

[Acordă-ţi între 5 şi 20 de minute, ca să zăboveşti aici, în funcţie de cât de mult trebuie să meditezi.]

Acum... care era acea primă credinţă... sau percepţie... pe care voiai să o schimbi în legătură cu tine şi cu viaţa ta?... Şi vrei să crezi şi să percepi în continuare în acelaşi mod?... Dacă nu... a venit vremea să iei o decizie... cu o intenţie atât de fermă... încât amplitudinea deciziei tale... să poarte un nivel de energie care să fie mai presus de programele predeterminate din creierul tău şi decât dependenţele emoţionale din corpul tău... şi îngăduie corpului tău să reacţioneze faţă de o nouă minte... şi îngăduie alegerii să devină o experienţă pe care să nu o uiţi niciodată... şi îngăduie experienţei lăuntrice... să producă o emoţie cu o energie atât de mare, încât să rescrie programele şi să îţi schimbe biologia...

Ieşi din starea ta de adormire şi schimbă-ţi energia, astfel încât biologia ta să fie schimbată de propria ta energie... Haide! Devino inspirat şi fă alegerea de a fi mai presus de trecutul tău. Devino inspirat, devino plin de putere! Fii mişcat de propria ta energie... iar acum încredinţează acea credinţă unei inteligenţe superioare... unei minţi superioare... pur şi simplu abandonea- ză-te şi lasă-te dus de val în faţa câmpului de posibilităţi, restitu- indu-l din nou energiei...

Acum... ce anume vrei să crezi şi să percepi în legătură cu tine şi cu viaţa ta... şi cum ai simţi acest lucru? Haide... treci în- tr-o nouă stare de a fi... şi îngăduie corpului tău să fie înălţat către o nouă minte... şi permite energiei acestei alegeri să rescrie circuitele din creierul tău şi să schimbe genele din corpul tău... şi îngăduie-i corpului tău să fie eliberat de trecut într-un nou viitor... Schimbă-ţi energia combinând o intenţie clară cu o emoţie elevată, astfel încât materia să fie înălţată către o nouă minte... şi îngăduie alegerii să poarte o amplitudine a energiei care să fie mai mare

decât orice experienţă trecută... şi îngăduie-i corpului tău să fie schimbat de conştienţa ta, de energia ta... şi schimbă-te într-o nouă stare de a fi... şi fă astfel încât acest moment să te definească... şi îngăduie acestui proces intern, acestei experienţe, să poarte o energie emoţională atât de elevată, încât să devină o amintire pe care nu o uiţi niciodată...

Şi îţi poţi învăţa corpul, din punct de vedere emoţional, cum s-ar simţi să creadă în acest mod... să fie plin de putere... să fie mişcat de propria ta măreţie... să fie invincibil... să aibă curaj... să fie îndrăgostit de viaţă... să se simtă nelimitat... să trăiască ca şi cum rugăciunile tale sunt deja ascultate?... Oferă-i corpului tău o mostră din viitor, semnalând noi gene, în noi moduri. Energia ta este ceea ce influenţează materia, iar atunci când îţi schimbi energia, îţi schimbi corpul... Haide, transformă-ţi mintea în materie, făcând-o să conteze... şi pornind de la această nouă stare de a fi, cum vei trăi... ce alegeri vei face... de ce comportamente vei da dovadă şi ce experienţe poţi observa pornind de la această stare de a fi şi cum te vei simţi... să crezi în posibilitate... să crezi în tine însuţi... să fii vindecat... să fii liber... să fii mişcat de spirit?... Haide, iubeşte-ţi viitorul aducându-l la viaţă... este creaţia ta; îndrăgosteşte-te de el. Pornind din starea de a fi, hrăneşte-l cu atenţia ta... căci oriunde îţi plasezi atenţia, acolo îţi plasezi energia... Investeşte în viitorul tău observân- du-l... şi fii definit de un nou viitor în loc de trecutul familiar... Deschide-ţi inima şi îngăduie corpului tău să devină mişcat de propria ta experienţă lăuntrică... căci orice vei experimenta cu adevărat în posibilitate şi vei îmbrăţişa din punct de vedere emoţional... te va găsi în cele din urmă într-un anumit moment viitor... Din gând... în energie... în materie... iar acum lasă-te dus de val şi abandonează-te... în faţa unei inteligenţe superioare... şi îngăduie acestui proces să fie realizat într-un mod care să fie potrivit pentru tine.

Şi ridică mâna stângă şi pune-o în dreptul inimii... şi vreau să îţi binecuvântezi corpul... ca să fie înălţat spre o nouă minte... spre o nouă energie... Şi vreau să îţi binecuvântezi viaţa... pentru a fi o prelungire a minţii tale... ca starea ta de a fi... să fie reflectată în lumea ta... Şi să îţi binecuvântezi viitorul... pentru a nu fi niciodată trecutul tău... şi să îţi binecuvântezi trecutul... pentru a se transforma în înţelepciune... şi să îţi binecuvântezi greutăţile vieţii... pentru a te iniţia în măreţie... şi să îţi binecuvântezi sufletul... pentru a te trezi din acest vis şi să îţi fie ghid... şi să binecuvântezi nevăzutul din tine... pentru ca energia să acţioneze înăuntrul tău... pentru ca energia să acţioneze în tine... pentru a acţiona prin tine... şi pentru a acţiona pretutindeni în jurul tău... pentru ca mintea sa să devină mintea ta... ca natura sa să devină natura ta... ca voinţa sa... să devină voinţa ta... şi iubirea sa pentru viaţă... să devină iubirea ta pentru viaţă... şi să ofere un argument valabil semnalându-ţi... în viaţa ta, în vreun fel... să îţi dea de ştire că este real... iar acum, dacă gândul emite semnalul... iar senzaţia retrage evenimentul spre tine... vreau să treci într-o stare de recunoştinţă... şi să aduci mulţumiri... pentru o nouă viaţă, înainte să fie făcută manifestă... Pentru că semnătura emoţională a recunoştinţei înseamnă... că evenimentul s-a întâmplat deja... şi cu cât zăboveşti mai mult în recunoştinţă... cu atât atragi mai mult noua ta viaţă spre tine... pentru că recunoştinţa este... starea supremă a faptului de a primi... Şi acum rea- du-ţi conştientizarea într-un nou corp... la o nouă viaţă... şi într-un timp viitor cu totul nou... iar când eşti gata, poţi deschide ochii

.NOTE FINALE

Capitolul întâi

1 C.K. Meador, „Hex Death: Voodoo Magic or Persuasion?" *Southern Medical Journal*, vol. 85, nr. 3, pag. 244-247 (1992],

2 R.R. Reeves, M. E. Ladner, R. H. Hart s.a., „Nocebo Effects with Antidepressant Clinical Drug Trial Placebos", *General Hospital Psychiatiy*, vol. 29, nr. 3, pag. 275-277 (2007]; C. K. Meador, *True Medical Detective Stories* (North Charleston, SC, CreateSpace, 2012],

3 A.F. Leuchter, I. A. Cook, E. A. Witte s.a., „Changes in Brain Function of Depressed Subjects During Treatment with Placebo", *American Journal of Psychiatiy,* vol. 159, nr. 1, pag. 122-129 (2002],
4 B. Klopfer, „Psychological Variables in Human Cancer" *Journal of Protective Techniques,* vol. 21, nr. 4, pag. 331-340 (1957],
5 J.B. Moseley, Jr., N.P. Wray, D. Kuykendall s.a., .Arthroscopic Treatment of Osteoarthritis of the Knee: A Prospective, Randomized, Placebo-Con- trolled Trial. Results of a Pilot Study" *American Journal of Sports Medicine,* vol. 24, nr. 1, pag. 28-34 (1996],
6 Discovery Health Channel, Discoveiy Networks Europe, Discoveiy Channel University s.a.. *Placebo: Mind Over Medicine?,* program regizat dej. Harrison, difuzat în 2002 (Princeton, NJ: Films for the Humanities & Sciences, 2004], DVD.
7 J.B. Moseley, Jr., K. O'Malley, N.J. Petersen s.a., ‚À Controlled Trial of Arthroscopic Surge îy for Osteoarthritis of the Knee" *New England Journal of Medicine,* vol. 347, nr. 2, pag. 81-88 (2002]; să observăm, de asemenea, că următorul studiu independent a produs rezultate similare: A. Kirkley, T.B. Birmingham, R. B. Litchfield s.a., ‚À Randomized Trial of Arthroscopic Surgeiy for Osteoarthritis of the Knee" *New England Journal of Medicine,* vol. 359, nr. 11, pag. 1097-1107 (2008],
8 L.A. Cobb, G. I. Thomas, D.H. Dillard ş.a., „An Evaluation of Inter-nal-Mammary-Artery Ligation by a Double-Blind Technic", *New England Journal of Medicine,* vol. 260, nr. 22, pag. 1115-1118 (1959]; E.G. Diamond, C.F. Kittle şi J.E. Crockett, „Comparison of Internal Mammary Artery Ligation and Sham Operation for Angina Pectoris", *American Journal of Cardiology,* vol. 5, nr. 4, pag. 483-486 (l960],
9 T. Maruta, R.C. Colligan, M. Malinchoc ş.a., „Optimism-Pessimism Assessed in the 1960s and Self-Reported Health Status 30 Years Later", *Mayo Clinic Proceedings,* vol. 77, nr. 8, pag. 748-753 (2002],
10 T. Maruta, R.C. Colligan, M. Malinchoc ş.a., „Optimists vs. Pessimists: Survival Rate Among Medical Patients over a 30-Year Period", *Mayo Clinic Proceedings,* vol. 75, nr. 2, pag. 140-143 (2000],
11 B.R. Levy, M.D. Slade, S.R Kunkel ş.a., „Longevity Increased by Positive Self-Perceptions of Aging *"Journal of Personality and Social Psychology,* vol. 83, nr. 2, pag. 261-270 (2002],

12 I.C. Siegler, P.T Costa, B.H. Brummett ş.a., „Patterns of Change in Hostility from College to Midlife in the UNC Alumni Heart Study Predict High-Risk Status", *Psychosomatic Medicine, vol* 65, nr. 5: pag. 738-745 (2003],

13 J.C. Barefoot, W.G. Dahlstrom şi RB. Williams, Jr., „Hostility, CHD Incidence, and Total Mortality: A 25-Year Follow-Up Study of 255 Physicians", *Psychosomatic Medicine,* vol. 45, nr. 1, 59-63 (1983].

14 D.M. Becker, L.R. Yanek, TF. Moy ş.a., „General Well-Being Is Strongly Protective Against Future Coronaiy Heart Disease Events in an Apparently Healthy High-Risk Population", Rezumat #103966, prezentat la sesiunile ştiinţifice ale American Heart Association, Anaheim, CA, (12 noiembrie, 2001],

15 National Cancer Institute, .Anticipatory Nausea and Vomiting (Emesis]" (2013], www.cancer.gov/cancertopics/pdq/supportivecare/nau- sea/ HealthProfessional/page4#Reference4.2.

16 J.T. Hickok, J.A. Roscoe şi G. R. Morrow, „The Role of Patients' Expectations in the Development of Anticipatory Nausea Related to Chemotherapy for Cancer *"Journal of Pain and Symptom Management,* vol. 22, nr. 4, pag. 843-850 (2001],

17 R. de la Fuente-Fernández, T.J. Ruth, V. Sossi ş.a., „Expectation and Dopamine Release: Mechanism of the Placebo Effect in Parkinson's Disease", *Science,* vol. 293, nr. 5532, pag. 1164-1166 (2001],

18 C.R. Hall, „The Law, the Lord, and the Snake Handlers: Why a Knox County Congregation Defies the State, the Devil, and Death", *Louisville Courier Journal* (August 21,1988]; cf. si http://www.wku.edu/ agricul- ture/thelaw.pdf.

19 K. Dolak, „Teen Daughters Lift 3,000-Pound Tractor Off Dad" ABC News (10 aprilie, 2013], http://abcnews.go.com/blogs/headlines/2013/04/ teen-daughters-lift-3000-pound-tractor-off-dad.

20 Vezi nota 1.

Capitolul doi

21 H.K Beecher, „The Powerful Placebo" *Journal of the American Medical Association,* vol. 159, nr. 17, pag. 1602-1606 (1955],

22 W.B. Cannon, „Voodoo Death" *American Anthropologist,* vol. 44, nr. 2, pag. 169-181 (1942],

23 Termenul *placebo* a fost folosit pentru prima oară în partea din Psalmul 114 care deschide vesperele catolice ale morţilor. în Evul Mediu, familia decedatului angaja adesea bocitoare care

să cânte aceste versuri şi, întrucât jelaniile lor false erau uneori exagerate, cuvântul *placebo* a ajuns să însemne „linguşitor" sau „adulator". La începutul secolului al XIX-lea, doctorii au început să prescrie tonice, pastile inactive şi alte tratamente pentru a linişti pacienţii pe care nu îi puteau ajuta sau care căutau îngrijiri medicale pentru boli imaginare; aceşti doctori au împrumutat termenul *placebo* şi i-au dat sensul lui curent.

24 Y. Ikemi şi S. Nakagawa, ‚A Psychosomatic Study of Contagious Dermatitis" *Kyoshu Journal of Medical Science,* vol. 13, pag. 335-350 (1962],

25 T. Luparello, H.A. Lyons, E. R. Bleecker ş.a., „Influences of Suggestion on Airway Reactivity in Asthmatic Subjects", *Psychosomatic Medicine,* vol. 30, nr. 6, pag. 819-829 (1968],

26 J.D. Levine, N.C. Gordon şi H.L. Fields, „The Mechanism of Placebo Analgesia" *Lancet,* vol. 2, nr. 809, pag. 654-657 (1978]; J.D. Levine, N.C. Gordon, R.T. Jones ş.a., „The Narcotic Antagonist Naloxone Enhances Clinical Pain", *Nature,* vol. 272, no. 5656, pag. 826-827 (1978],

27 R. Ader şi N. Cohen, „Behaviorally Conditioned Immunosuppression" *Psychosomatic Medicine, vol* 37, nr. 4, pag. 333-340 (1975],

28 H. Benson, *The Relaxation Response* (New York, Morrow, 1975].

29 N.V. Peale, *The Power of Positive Thinking* (New York, Prentice-Hall, 1952],

30 N. Cousins, .Anatomy of an Illness (as Perceived by the Patient]" *New England Journal of Medicine,* vol. 295, no. 26, pag. 1458-1463 (1976],

31 N. Cousins, *Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient: Reflections on Healing and Regeneration* (New York, W. W. Norton and Company, 1979],

32 T. Hayashi, S. Tsujii, T. Iburi s.a., „Laughter Up-Regulates the Genes Related to NK Cell Activity in Diabetes", *Biomedical Research (Tokyo, Japan),* vol. 28, nr. 6, pag. 281-285 (2007],

33 N. Cousins, *Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient: Reflections on Healing and Regeneration* (New York, Norton, 1979], pag. 56.

34 B.S. Siegel, *Love, Medicine, and Miracles: Lessons Learned About Self-Healing fl'om a Surgeon's Experience with Exceptional Patients* (New York, Harper and Row, 1986],

35 I. Kirsch si G. Sapirstein, „Listening to Prozac but Hearing Placebo: A Meta-analysis of Antidepressant Medication", *Prevention and Treatment,* vol. 1, nr. 2: articolul 00002a (1998],
36 I. Kirsch, B.J. Deacon, T.B. Huedo-Medina s.a., „Initial Severity and Antidepressant Benefits: A Meta-analysis of Data Submitted to the Food and Drug Administration", *PLOS Medicine,* vol. 5, nr. 2, pag. e45 (2008].
37 B.T. Walsh, S.N. Seidman, R. Sysko s.a., „Placebo Response in Studies of Major Depression: Variable, Substantial, and Growing*".Journal of the American Medical Association,* vol. 287, nr. 14, pag. 1840-1847 (2002],
38 R. de la Fuente-Fernández, T. J. Ruth, V. Sossi s.a., „Expectation and Dopamine Release: Mechanism of the Placebo Effect in Parkinson's Disease", *Science,* vol. 293, nr. 5532, pag. 1164-1166 (2001],
39 F. Benedetti, L. Colloca, E. Torre s.a., „Placebo-Responsive Parkinson Patients Show Decreased Activity in Single Neurons of the Subthalamic Nucleus", *Nature Neuroscience,* vol. 7, nr. 6, 587-588 (2004],
40 F. Benedetti, A. Pollo, L. Lopiano s.a., „Conscious Expectation and Unconscious Conditioning in Analgesic, Motor, and Hormonal Placebo/
Nocebo Responses", *Journal of Neuroscience,* vol. 23, nr. 10, pag. 4315- 4323 (2003],
41 F. Benedetti, H.S. Mayberg, T.D. Wager ş.a., „Neurobiological Mechanisms of the Placebo Effect" *Journal of Neuroscience,* vol. 25, nr. 45, pag. 10390-10402 (2005],
42 F. Benedetti, M. Amanzio, S. Baldi ş.a., „Inducing Placebo Respiratory Depressant Responses in Humans via Opioid Receptors" *European Journal of Neuroscience,* vol. 11, nr. 2, pag. 625-631 (1999],
43 T.J. Kaptchuk, E. Friedlander, J.M. Kelley ş.a., „Placebos Without Deception: A Randomized Controlled Trial in Irritable Bowel Syndrome" *PLOS ONE,* vol. 5, nr. 12: pag. el5591 (2010],
44 A.J. Crum şi E.J. Langer, „Mind-Set Matters: Exercise and the Placebo Effect" *Psychological Science,* vol. 18, nr. 2, pag. 165-171 (2007],
45 R. Desharnais, J. Jobin, C. Côté ş.a., .Aerobic Exercise and the Placebo Effect: A Controlled Study" *Psychosomatic Medicine,* vol. 55, nr. 2, pag. 149-154(1993],

46 B. Blackwell, S.S. Bloomfield, and C.R Buncher, „Demonstration to Medical Students of Placebo Responses and Non-drug Factors" *Lancet,* vol. 299, nr. 7763, pag. 1279-1282 (1972],
47 I. Dar-Nimrod şi S.J. Heine, „Exposure to Scientific Theories Affects Women's Math Performance" *Science,* vol. 314, nr. 5798, pag. 435 (2006],
48 C. Jencks şi M. Phillips, éd.. *The Black-White Test Score Gap* (Washington, D.C.: Brookings Institution Press, 1998],
49 C.M. Steele şi J. Aronson, „Stereotype Threat and the Intellectual Test Performance of African Americans" *Journal of Personality and Social Psychology,* vol. 69, nr. 5, pag. 797-811 (1995],
50 A.L. Geers, S.G. Heifer, K. Kosbab ş.a., „Reconsidering the Role of Personality in Placebo Effects: Dispositional Optimism, Situational Expectations, and the Placebo Response" *Journal of Psychosomatic Research,* vol. 58, nr. 2, pag. 121-127 (2005]; A.L. Geers, K. Kosbab, S.G. Helfer ş.a., „Further Evidence for Individual Differences in Placebo Responding: An Interactionist Perspective" *Journal of Psychosomatic Research,* vol. 62, nr. 5, pag. 563-570 (2007],
51 D.R. Hamilton, *How Your Mind Can Heal Your Body* (Carlsbad, CA, Hay House, 2010], pag. 19.
52 D. Goleman, B.H. Lipton, C. Pert s.a.. *Measuring the Immeasurable: The Scientific Case for Spirituality* (Boulder, CO, Sounds True, 2008], pag. 196; B. H. Lipton si S. Bhaerman, *Spontaneous Evolution: Our Positive Future (and a Way to Therefrom Here)* (Carlsbad, CA, Hay House, 2009], pag. 25.

Capitolul trei

53 A. Vickers, *People* v. *the State of Illusion,* studiu condus de S. Cervine (Phoenix, AZ: Exalt Films, 2012], film; vezi şi Laboratorul de neuroima- gistică. Universitatea din California, Los Angeles, http://www.loni.ucla. edu/About_Loni/education/brain_trivia.shtml.
54 L.R. Squire şi E.R Kandel, *Memoiy: From Mind to Molecules* (New York, Scientific American Libraiy, 1999]; vezi şi D. Church, *The Genie in Your Genes: Epigenetic Medicine and the New Biology of Intention* (Santa Rosa, CA, Elite Books, 2007], pag. 94.
55 Cunoscută şi ca Regula lui Hebb sau Legea lui Hebb; vezi D.O. Hebb, *The Organization of Behavior: A*

Neuropsychological Theoiy (New York, John Wiley & Sons, 1949],
56 K. Aydin, A. Ucar, K. K. Oguz ş.a., „Increased Gray Matter Density in the Parietal Cortex of Mathematicians: A Voxel-Based Morphometry Study", *American Journal of Neuroradiology,* vol. 28, nr. 10, pag. 1859-1864 (2007],
57 V. Sluming, T. Barrick, M. Howard ş.a., „Voxel-Based Morphometiy Reveals Increased Gray Matter Density in Broca's Area in Male Symphony Orchestra Musicians", *Neurolmage,* vol. 17, nr. 3, pag. 1613-1622 **(2002],**
58 M.R Rosenzweig şi E.L. Bennett, „Psychobiology of Plasticity: Effects of Training and Experience on Brain and Behavior", *Behavioural Brain Research,* vol. 78, nr. 1, pag. 57-65 (1996]; E.L. Bennett, M.C. Diamond, D. Krech ş.a., „Chemical and Anatomical Plasticity Brain", *Science,* vol. 146, nr. 3644: pag. 610-619 (1964],

Capitolulpatru

59 E.J. Langer, *Mindfulness* (Reading, MA, Addison-Wesley, 1989]; E.J. Lan- ger. *Counter Clockwise: Mindful Health and the Power of Possibility* (New York, Ballantine Books, 2009],
60 C. Feinberg, „The Mindfulness Chronicles: On the 'Psychology of Possibility"' *Haivard Magazine* (septembrie-octombrie 2010], http:// har- vardmagazine.com/2010/09/the-mindfulness-chronicles.
61 J. Medina, *The Genetic Inferno: Inside the Seven Deadly Sins* (Cambridge, U.K., Cambridge University Press, 2000], pag. 4.
62 F. Crick, „Central Dogma of Molecular Biology", *Nature,* vol. 227, nr. 5258, pag. 561-563 (1970],
63 M. Ho, „Death of the Central Dogma", Institute of Science in Society press release (9 martié, 2004], http://www.i-sis.org.uk/DCD.php.
64 S. C. Segerstrom si G. E. Miller, „Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta-analytic Study of 30 Years of Inquiiy", *Psychological Bulletin,* vol. 130, nr. 4, pag. 601-630 (2004]; M. S. Kopp si J. Réthelyi, „Where Psychology Meets Physiology: Chronic Stress and Premature Mortality—The Central-Eastern European Health Paradox", *Brain Research Bulletin,* vol. 62, nr. 5, pag. 351-367 (2004]; B. S. McEwen si T. Seeman, „Protective and Damaging Effects of Mediators of Stress. Elaborating and Testingthe Concepts of Allostasis and

Allostatic Load", *Annals of the New York Academy of Sciences,* vol. 896, pag. 30-47 (1999],
65 J.L. Oschman, „Trauma Energetics", *Journal of Bodywork and Movement Therapies,* vol. 10, nr. 1, pag. 21-34 (2006],
66 K. Richardson, *The Making of Intelligence* (New York, Columbia University Press, 2000], cu note de E. L. Rossi, *The Psychobiology of Gene Expression: Neuroscience and Neurogenesis in Hypnosis and the Healing Arts* (New York, W. W. Norton and Company, 2002], pag. 50.
67 E.L. Rossi, *The Psychobiology of Gene Expression: Neuroscience and Neurogenesis in Hypnosis and the Healing Arts* (New York, W. W. Norton and Company, 2002], pag. 9.
68 D. Church, *The Genie in Your Genes: Epigenetic Medicine and the New Biology of Intention* (Santa Rosa, CA, Elite Books, 2007], pag. 32.
69 Vezi http://www.epigenome.org.
70 J. Cloud, "Why Your DNA Isn't Your Destiny", *Time Magazine* (6 ia- nuarie, 2010], http://content.time.com/time/magazine/ article/0,9171,1952313,00.html#ixzz2eN2VCblW.
71 M.F. Fraga, E. Ballestar, M. F. Paz s.a., „Epigenetic Differences Arise During the Lifetime of Monozygotic Twins", *Proceedings of the National Academy of Sciences USA,* vol. 102, nr. 30, pag. 10604-10609 (2005],
72 D. Ornish, M. J. Magbanua, G. Weidner s.a., „Changes in Prostate Gene Expression in Men Undergoing an Intensive Nutrition and Lifestyle Intervention", *Proceedings of the National Academy of Sciences,* vol. 105, nr. 24: pag. 8369-8374 (2008],
73 L. Stein, „Can Lifestyle Changes Bring out the Best in Genes", *Scientific American* (June 17, 2008], http://www.scientificamerican.com/article .cfm?id=can-lifestyle-changes-bring-out-the-best-in-genes.
74 T. Ronn, P. Volkov, C. Davegardh s.a., ‚A Six Months Exercise Intervention Influences the Genome-Wide DNA Methylation Pattern in Human Adipose Tissue", *PLOS Genetics*, vol. 9, nr. 6, pag. el003572 (2013],
75 D. Chow, „Why Your DNA May Not Be Your Destiny", *LiveScience* (4 iunie, 2013], http://www.livescience.com/37135-dna-epigenetics-di- sease-research.html; vezi de asemenea nota 12 [70] de mai sus.
76 S. Roy, S. Khanna, P.E. Yeh s.a., „Wound Site Neutrophil Transcriptome in Response to Psychological Stress in Young

Men", *Gene Expression,* vol. 12, nr. 4-6, pag. 273-287 (2005],
77 M. Uddin, A.E. Aiello, D.E. Wildman s.a., „Epigenetic and Immune Function Profiles Associated with Posttraumatic Stress Disorder", *Proceedings of the National Academy of Sciences,* vol. 107, nr. 20, pag. 9470- 9475 (2010],
78 S.W. Cole, B.D. Naliboff, M. E. Kemeny s.a., „Impaired Response to HAART in HIV-infected Individuals with High Autonomic Nervous System Activity", *Proceedings of the National Academy of Sciences,* vol. 98, nr. 22, pag. 12695-12700 (2001],
79 J. Kiecolt-Glaser, T.J. Loving, J.R Stowell s.a., „Hostile Marital Interactions, Proinflammatory Cytokine Production, and Wound *Healing', Archives of General Psychiatiy,* vol. 62, nr. 12, pag. 1377-1384 (2005],
80 J .A. Dusek, H. H. Otu, A. L. Wohlhueter ş.a., „Genomic Counter-Stress Changes Induced by the Relaxation Response", *PLOS ONE,* vol. 3, nr. 7, pag. e2576 (2008],
81 M.K. Bhasin, J. A. Dusek, B.H. Chang ş.a., „Relaxation Response Induces Temporal Transcriptome Changes in Energy Metabolism, Insulin Secretion, and Inflammatory Pathways" *PLOS ONE,* vol. 8, nr. 5, pag. e62817 (2013],

Capitolul cinci

82 S. Schmemann, „End Games End in a Huff", *New York Times* (20 octombrie, 1996], http://www.nytimes.com/1996/10/20/weekinreview/ end-games -end-in-a-huff.html.
83 J. Corbett, „Aaron Rodgers Is a Superstar QB out to Join Super Bowl Club" *USA Today* (20 ianuarie, 2011], http://usatoday30.usatoday. com/ sports/football/nfl/packers/2011-01-19-aaron-rodgers-co-ver_N.htm.
84 J. Nicklaus, *Golf My Way, împreună* cu K. Bowden (New York, Simon & Schuster, 2005], pag. 79.
85 H.H. Ehrsson, S. Geyer şi E. Naito, „Imageiy of Voluntary Movement of Fingers, Toes, and Tongue Activates Corresponding Body-Part-Specific Motor Representations" *Journal of Neurophysiology,* vol. 90, nr. 5: pag. 3304-3316 (2003],
86 A. Pascual-Leone, D. Nguyet, L.G. Cohen ş.a., „Modulation of Muscle Responses Evoked by Transcranial Magnetic Stimulation During the Acquisition of New Fine Motor Skills" *Journal of Neurophysiology,* vol. 74, nr. 3, pag. 1037-1045 (1995],

87 V.K. Ranganathan, V. Siemionow, J. Z. Liu ş.a., „From Mental Power to Muscle Power: Gaining Strength by Using the Mind" *Neuropsychologia,* vol. 42, nr. 7, pag. 944-956 (2004]; G. Yue şi K.J. Cole, „Strength Increases from the Motor Program: Comparison of Training with Maximal Vo- luntaiy and Imagined Muscle Contractions" *Journal of Neurophysiology,* vol. 67, nr. 5, pag. 1114-1123 (1992],

88 P. Cohen, „Mental Gymnastics Increase Bicep Strength" *New Scientist,* vol. 172, nr. 2318, pag. 17 (2001], http://www.newscientist.com/article/ dnl591-mental-gymnastics-increase-bicep-strength.html#.Ui03PLzk_Vk.

89 A. Guillot, F. Lebon, D. Rouffet s.a., „Muscular Responses During Motor Imagery as a Function of Muscle Contraction Types" *International Journal ofPsychophysiology,* vol. 66, nr. 1, pag. 18-27 (2007].

90 I. Robertson, *Mind Sculpture: Unlocking Your Brain's Untapped Potential* (New York, Bantam Books, 2000]; S. Begley, „God and the Brain: How We're Wired for Spirituality", *Newsweek* (7 mai, 2001], pag. 51-57; A. Newburg, E. D'Aquili si V. Rause, *Why God Won't Go Away: Brain Science and the Biology of Belief* (New York, Ballantine Books, 2001],

91 Rossi, *The Psychobiology of Gene Expression.*

92 Yue and Cole, „Strength Increases from the Motor Program"; N. Doidge, *The Brain That Changes Itself* (New York, Viking Penguin, 2007],

93 K.M. Dillon, B. Minchoff si K.H. Baker, „Positive Emotional States and Enhancement of the Immune System", *International Journal of Psychiatry in Medicine,* vol. 15, nr. 1, pag. 13-18 (1985-1986]; S. Perera, E. Sa- bin, P. Nelson s.a., „Increases in Salivary Lysozyme and IgA Concentrations and Secretory Rates Independent of Salivaiy Flow Rates Following Viewing of Humorous Videotape", *International Journal of Behavioral Medicine,* vol. 5, nr. 2, pag. 118-128 (1998],

94 B.E. Kok, K. A. Coffey, M.A. Cohn s.a., „How Positive Emotions Build Physical Health: Perceived Positive Social Connections Account for the Upward Spiral Between Positive Emotions and Vagal Tone", *Psychological Science,* vol. 24, nr. 7, pag. 1123-1132 (2013],

95 T. Yamamuro, K. Senzaki, S. Iwamoto s.a., „Neurogenesis in the Dentate Gyrus of the Rat Hippocampus Enhanced by Tickling Stimulation with Positive Emotion", *Neuroscience Research,* vol. 68, nr. 4, pag. 285-289 (2010],

96 T. Baumgartner, M. Heinrichs, A. Vonlanthen s.a., „Oxytocin Shapes the Neural Circuitiy of Trust and Trust Adaptation in Humans", *Neuron,* vol. 58, nr. 4, pag. 639-650 (2008],
97 M.G. Cattaneo, G. Lucci si L.M. Vicentini, „Oxytocin Stimulates in Vitro Angiogenesis via a Pyk-2/Src-Dependent Mechanism", *Experimental Cell Research,* vol. 315, nr. 18, pag. 3210-3219 (2009],
98 A. Szeto, D.A. Nation, A.J. Mendez s.a., „Oxytocin Attenuates NADPH-De- pendent Superoxide Activity and IL-6 Secretion in Macrophages and Vascular Cells", *American Journal of Physiology: Endocrinology and Metabolism,* vol. 295, nr. 6, pag. E1495-501 (2008],
99 H.J. Monstein, N. Grahn, M. Truedsson s.a., „Oxytocin and Oxytocin- Receptor mRNA Expression in the Human Gastrointestinal Tract: A Polymerase Chain Reaction Study", *Regulatory Peptides,* vol. 119, nr. (1-2], pag. 39-44 (2004],
100 J. Borg, 0. Melander, L. Johansson s.a., „Gastroparesis Is Associated with Oxytocin Deficiency, Oesophageal Dysmotility with HyperCCKemia, and Autonomic Neuropathy with Hypergastrinemia" *BMC Gastroenterology,* vol. 9, pag. 17 (2009],

Capitolul şase

101 Discoveiy Channel, „Brainwashed" sezonul 2, episodul 4 din seria *Curiosity,* difuzat în Statele Unite pe 28 octombrie 2012.

Capitolul şapte

102 A. Mardiyati, „Kuda Lumping: A Spirited, Glass-Eating Javanese Game of Horse" *Jakarta Globe* (16 martie 2010], http://www.thejakartaglo- be.com/ archive/kuda-lumping-a-spirited-glass-eating-javanese-ga- me-of-horse.
103 Două studii, în special, demonstrează bine acest lucru. în primul, subiecţii au purtat ochelari speciali, făcuţi astfel încât, dacă subiecţii priveau la stânga, totul se vedea în albastru, iar dacă priveau la dreapta, totul se vedea în galben. După o anumită perioadă de timp, ei nu au mai văzut nuanţele de albastru şi galben; lumea părea aşa cum fusese şi înainte, deoarece nu o mai vedeau cu ochii, ci cu creierul, care umplea realitatea pe baza amintirilor trecute; vezi I. Kohler, *The Formation and Transformation ofthe Perceptual World* (New York: International Uni- versities Press, 1964]. în celălalt studiu, când depresivilor li s-au arătat două fotografii diferite - una de la o petrecere aniversară, iar cealaltă de la o înmormântare - într-un mod foarte rapid, aceştia şi-au amintit scena înmormântării prea des pentru a o considera o întâmplare, ceea ce indică

faptul că avem tendinţa de a percepe mediul într-un fel ce accentuează modul în care ne simţim; vezi A.T. Beck, *Cognitive Therapy and The Emoţional Disorders* (New York: International Universities Press, 1976],
104 D.P. Phillips, T.E. Ruth şi L. M. Wagner, „Psychology and Survival" *Lan- cet,* voi. 342, nr. 8880, pag. 1142-1145 (1993],
105 P.D. Rozée si G. van Boemel, „The Psychological Effects of War Trauma and Abuse on Older Cambodian Refugee Women", *Women and Therapy,* vol. 8, nr. 4, pag. 23-50 (1989]; G.B. van Boemel si P.D. Rozée, „Treatment for Psychosomatic Blindness Among Cambodian Refugee Women", *Women and Therapy* vol. 13, nr. 3, pag. 239-266 (1992],
106 L. Siegel, „Cambodians' Vision Loss Linked to War Trauma", *Los Angeles Times* (October 15, 1989], http://articles.latimes.com/1989-10-15/ news/ mn-232_l_vision-loss.
107 A. Kondo, „Blinding Horrors: Cambodian Women's Vision Loss Linked to Sights of Slaughter", *Los Angeles Times* (4 iunie 1989], http://arti- cles .latimes.com/1989-06-04/news/hl-2445_l_pol-pot-khmer-rouge -blindness.
108 P. Cooke, „They Cried until They Could Not See", *New York Times Magazine,* vol. 140, pag. 24-25,45-48 (23 iunie, 1991],
109 R. de la Fuente-Fernández, T.J. Ruth, V. Sossi s.a., „Expectation and Dopamine Release: Mechanism of the Placebo Effect in Parkinson's Disease", Science, vol. 293, nr. 5532, pag. 1164-1166 (2001],
110 S. Siegel si B.M.C. Ramos, .Applying Laboratory Research: Drug Anticipation and the Treatment of Drug Addiction", *Experimental and Clinical Psychophannacology,* vol. 10, nr. 3, pag. 162-183 (2002],
111 S.L. Assefi si M. Garry, .Absolut Memoiy Distortions: Alcohol Placebos Influence the Misinformation Effect", *Psychological Science,* vol. 14, nr. 1, pag. 77-80 (2003],
112 RS. Ulrich, „View Through a Window May Influence Recoveíy from Surgery", *Science,* vol. 224, nr. 4647, pag. 420-421 (1984],
113 C.W.F. McClare, „Resonance in Bioenergetics", *Annals of the New York Academy of Sciences,* vol. 227, 74-97 (1974],
114 B.H. Lipton, *The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter & Miracles* (Carlsbad, CA, Hay House, 2008], pag. Ill; A.R. Liboff, „Toward an Electromagnetic Paradigm for Biology and Medicine", *Journal of Alternative and Complementary Medicine,* vol. 10, nl. 1, pag. 41-47 (2004]; R. Goodman si M. Blank, „Insights into Electromagnetic

Interaction Mechanisms", *Journal of Cellular Physiology,* vol. 192, nr. 1, pag. 16-22 (2002]; L. B. Sivitz, „Cells Proliferate in Magnetic Fields", *Science News,* vol. 158, nr. 13, pag. 196-197 (2000]; M. Jin, M. Blank si R. Goodman, „ERK1/2 Phosphorylation, Induced by Electromagnetic
Fields, Diminishes During Neoplastic Transformation", *Journal of Cellular Biochemistry,* vol. 78, nr. 3, pag. 371-379 (2000]; C.F. Blackman, S.G. Benane şi D.E. House, „Evidence for Direct Effect of Magnetic Fields on Neurite Outgrowth" *FASEB Journal,* vol. 7, nr. 9, pag. 801-806 (1993]; A.D. Rosen, „Magnetic Field Influence on Acetylcholine Release at the Neuromuscular Junction" *American Journal of Physiology,* vol. 262, nr. 6, pt. 1: pag. C1418-C1422 (1992]; M. Blank, ,,Na,K-APTase Function in Alternating Electrical Fields" *FASEB Journal,* vol. 6, nr. 7, pag. 2434- 2438 (1992]; T.Y. Tsong, „Deciphering the Language of Cells" *Trends in Biochemical Sciences,* vol. 14, nr. 3, pag. 89-92 (1989]; G.P.A. Yen-Patton, W.F. Patton, D.M. Beer ş.a., „Endothelial Cell Response to Pulsed Electromagnetic Fields: Stimulation of Growth Rate and Angiogenesis in Vitro" *Journal of Cellular Physiology,* vol. 134, nr. 1: pag. 37-46 (1988],

Capitolul opt

115 N. Bohr, „On the Constitution of Atoms and Molecules" *Philosophical Magazine,* vol. 26, nr. 151, pag. l-25 (1913],

116 F.A. Popp, „Biophotons and Their Regulatory Role in Cells" *Frontier Perspectives,* vol. 7, nr. 2, pag. 13-22 (1998],

Capitolul zece

117 D.J. Siegel, *The Mindful Brain: Reflection andAttunement in the Cultivation of Well-Being* (New York,W. W. Norton and Company, 2007],

Capitolul unsprezece

118 L. Fehmi si J. Robbins, *The Open-Focus Brain: Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body* (Boston, Trumpeter Books, 2007]

,MULŢUMIRI

După ce mi-am terminat cea de-a doua carte, eram convins că terminasem cu scrisul. Volumul de efort cumplit de care e nevoie doar ca să-ţi faci timp să scrii şi să faci muncă de cercetare, în timp ce conduci o clinică integrată foarte aglomerată şi călătoreşti aproape în fiecare săptămână - ca să nu mai vorbim despre timpul pentru familie, şedinţe de personal sau chiar dormitul sau mâncatul - nu îmi lasă răgazul de a privi pe fereastră, urmărind natura, în timp ce fac pauze lungi pentru a

reflecta asupra următorului gând pe care urmează să-l tastez.

Am învăţat că pentru a aduce o idee imaterială în lumea materială este nevoie de multă perseverenţă, determinare, concentrare, rezistenţă, energie, timp, creativitate şi - cel mai important - sprijin. Personal, singurul mod în care am reuşit să duc asta la bun sfârşit a fost cu dragostea necondiţionată, încurajarea, ajutorul şi cooperarea relaţiilor mele profesionale, ale personalului meu, ale prietenilor şi familiei mele. Pentru toate acestea, le rămân veşnic recunoscător.

Aş dori să-mi exprim recunoştinţa faţă de echipa de la Hay House, care a crezut, din nou, în mine. Mulţumesc lui Reid Tracy, Stacey Smith, Shannon Littrell, Alex Freemon, Christy Salinas şi restului echipei. Sper că am contribuit cu câte ceva pentru fiecare dintre voi, într-o măsură sau alta.

Şi, din când în când, un înger ne binecuvântează viaţa. Aceşti îngeri sunt de obicei umili, altruişti, puternici şi foarte devotaţi. Am avut şansa să cunosc un înger adevărat în timp ce scriam această carte. Editorul meu drag, şi acum prietena mea Katy Ko- ontz, este întruchiparea excelenţei, magiei, graţiei şi umilinţei. Katy, am fost profund onorat să lucrez cu tine la acest proiect. îţi mulţumesc că ai fost atât de neobosită, înţeleaptă şi sinceră - şi pentru că mi-ai dăruit atât de mult.

Sally Carr, apreciez implicarea ta în manuscrisul meu. Mă simt aşa de binecuvântat că nu ai pregetat să-ţi faci timp pentru mine, pentru a mă ajuta când am avut nevoie. Eşti tare generoasă.

Aş dori, de asemenea, să recunosc meritele lui Paula Meyer, asistenta mea executivă şi managerul meu, care a devenit un adevărat lider şi vocea raţiunii în viaţa mea. îţi mulţumesc că ai fost atât de dedicată aceleiaşi cauze. Lumina ta este strălucitoare. Sunt aşa de impresionat de persoana care ai devenit!

Dana Reichel este managerul clinicii noastre şi asistenta mea personală. Dana, apreciez cât de indispensabilă ai fost pentru coordonarea personalului şi

pentru că te-ai asigurat că toată lumea este tratată cu grijă şi afecţiune. Nu-ţi pot exprima cât de recunoscător îţi sunt pentru inteligenţa ta emoţională, înţelepciunea ta simplă, curajul tău şi bucuria pe care le-o aduci atâtor persoane, inclusiv mie. Te rog să o ţii tot aşa.

îi mulţumesc lui Trina Greenbury. Niciodată nu am mai cunoscut o persoană mai organizată, mai profesionistă, mai onestă şi mai nobilă. îţi mulţumesc pentru că ai continuat călătoria împreună cu mine. Cred că eşti uimitoare.

Cumnata mea, Katina Dispenza, m-a ajutat nespus cu o mulţime de idei creative. Katina, sunt atât de norocos că îţi pasă atât de mult şi că lucrezi pentru mine! Toate detaliile deosebite pe care le-ai investit în reprezentarea mea nu au trecut nicicând neobservate. Eşti de nota zece.

De asemenea, le ofer mulţumiri speciale lui Rhadell Hovda, Adam Boyce, Katie Horning, Elaina Clauson, Tobi Perkins, Bruce Armstrong, Amy Schefer, Kathy Lund, Keren Retter, dr. Mark Bin- gel şi dr.Marvin Kunikiyo. Aţi contribuit cu toţii la viaţa mea, în atâtea moduri minunate, şi vă sunt recunoscător tuturor.

John Dispenza, fratele meu şi cel mai bun prieten al meu, sunt mereu mişcat de mintea ta creativă. îţi mulţumesc pentru designul copertei şi pentru grafică, dar, cel mai important, vreau să-ţi mulţumesc pentru dragostea şi căluzirea pe care mi le-ai oferit de-a lungul vieţii.

Jeffrey Fannin, doctor în ştiinţe, este cercetătorul nostru în domeniul neurologiei şi al mecanicii cuantice, care m-a ajutat în nenumărate moduri să măsor schimbarea. Jeffrey, datorită ţie vom rămâne în istorie. Am un respect infinit pentru tot ce ai făcut pentru mine.

Dawson Church, doctor în ştiinţe, este un geniu şi un prieten nobil, la fel de pasionat ca şi mine în privinţa ştiinţei şi misticismului. Dawson, sunt onorat de cuvintele tale frumoase din Prefaţa acestei cărţi. Sper să lucrăm împreună în viitor.

Beth Wolfson este managerul instructorilor mei şi un lider corporativ devotat. îţi mulţumesc, Beth, că ai creat alături de mine modelul de afaceri pentru transformare şi pentru pasiunea ta infinită cu care crezi în acest mesaj. Tuturor celorlalţi instructori corporativi din jurul lumii, care muncesc cu atâta sârguinţă să devină un model în carne şi oase pentru schimbare şi leader- ship pentru atâţia oameni, sunt inspirat de angajamentul vostru pentru această muncă.

Mulţumiri deosebite le revin lui John Collinsworth şi lui Jo- nathan Swartz, care m-au instruit, sfătuit şi m-au îndrumat personal ca să înţeleg mai bine cum funcţionează afacerile.

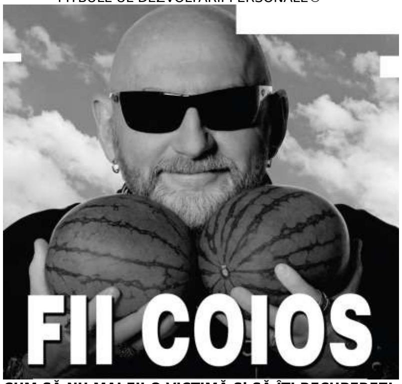
Le mulţumesc copiilor mei, Jane, Gianna şi Shen, care cresc şi devin nişte adulţi respectabili, vă mulţumesc că mi-aţi permis să fiu atât de ciudat.

Şi iubitei mele Roberta Brittingham, tu eşti placeboul meu

.Autor de cârţi bestseller in topul ***New York Times***

LARRY WINGET

-----------PITBULL-UL DEZVOLTĂRII PERSONALE® --------



CUM SĂ NU MAI FII O VICTIMĂ ŞI SĂ ÎŢI RECUPEREZI VIAŢA, AFACEREA ŞI ECHILIBRUL

BESTSELLER NEW YORK TIMES

JIM GAFFIGAN

BESTSELLER INTERNATIONAL TRADUS ÎN 34 DE LIMBI

PESTE 25 DE MILIOANE DE EXEMPLARE VÂNDUTE

cele/OBIŞNUINŢE

/ PERSOANELOR

EXTRAORDINAR de EFICACE

LECŢII PUTERNICE DE SCHIMBARE PERSONALĂ

O PREFAŢĂ DE JIM COLLINS

autor al cărţii *Good to Great* şi coautor al volumului *Great by Choice.*

celejrOi

/ PEI

STEPHEN R. COVEYCarte tipărită la: Lumina Tipo Bun de tipar: ianuarie 2016

Apărut: ianuarie 2016

J>ACT şi Politon

Editura ACT şi Politon

Str. înclinată, nr. 129, Sector 5, Bucureşti, România, C.P. 050202.
tel: 0723.150.590, e-mail:

office@actsipoliton.ro

www.ACTsiPoliton.ro |

www.blog.ACTsiPoliton.r

o* Referire la piesa *Hamlet*, de William Shakespeare, Actul II, Scena 2 (n.red]

* Apărută în limba română cu titlul *Distiuge-ţi obiceiurile nocive! Cum să-ţi determini mintea să lucreze în favoarea ta,* Editura Curtea Veche, Bucureşti, 2014 (n. red.]

** în original, *sprouting* - stimularea creşterii (n. red.]